سلسلة قوة التفكير

2

188

التفكير السلبي والتفكير الإيجابي

دراسة تحليلية

ALRAYAH

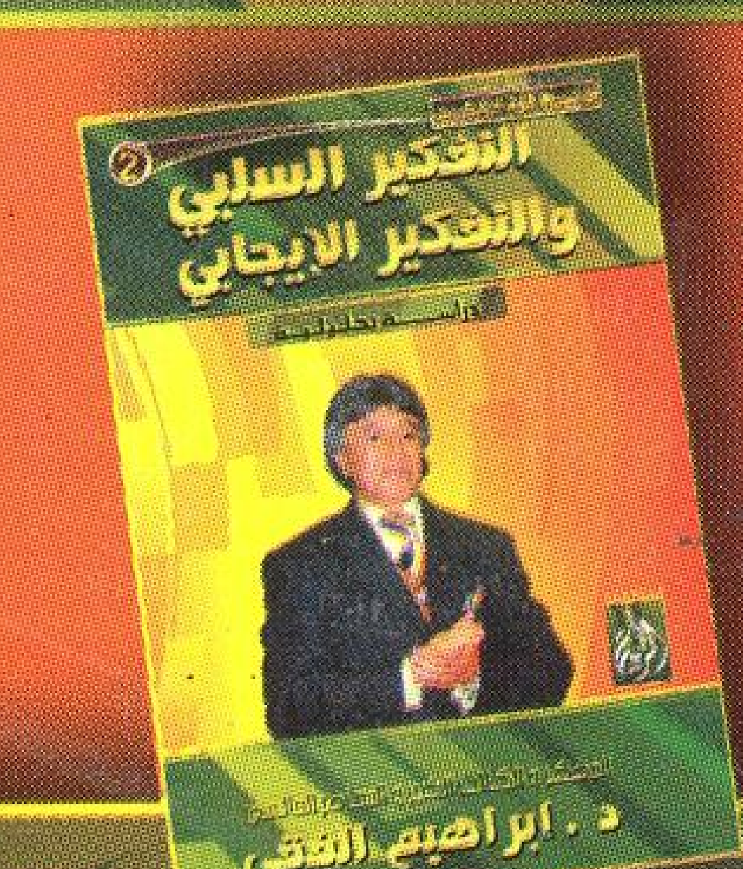


المفكر و الكاتب الكبير و المحاضر العالمي

د . إبراهيم الفقي

التفكير الإيجابي و التفكير السلبي

[illegible] كل شيء يحدث أولا في التفكير .. وقوة التفكير لها تأثير على أحاسيسك [illegible] نتائجك و بالتالى لها تأثير على واقع حياتك .
و[illegible] هذا الكتاب القوي والجديد في معلوماته ستتعلم كيف تتحكم في قوة التفكير وكيف تحول الأفكار السلبية إلى إيجابية وكيف تصل إلى السلام الداخلي و الهدوء النفسي .



التفكير الإيجابي

وكيف يساعد على تحقيق أهدافك وكيف يعطيك الهدوء النفسي و السعادة

التفكير السلبي

وكيف يمنعك من التقدم و النمو ويسبب لك الأمراض النفسية و العضوية وكيف تتحكم فيه .





برقم إيداع : 2008/20110 I.S.B.N:977-426-016-3

92 شارع أحمد عرابي المهندسين - الجيزة - جمهورية مصر العربية
تليفون وفاكس: 33446727- 3346525 -33026637/ 202+
Rayatop@hotmail.com

توزيع
ميديا برو تك للبرمجيات
MEDIA PRO . TEC PROGRAMS

«لم أقرأ من قبل كتابا أو بحثا علميا بهذه القوة..إنه كتاب شيق بأسلوبه ..غزير بمعلوماته الفريدة من نوعها..جعلني أتعرف على ما يحدث داخلي وأتحكم في تفكيري وأتغلب على انفعالاتي.. فتغيرت حياتي و أصبحت أكثر قدرة على تحقيق أهدافي».

آلان لاروش - تليفزيون CFCFL موتريال - كندا

التفكير الإيجابي
و
التفكير السلبي

دراسة تحليلية

للكاتب والمحاضر العالمى
الدكتور: إبراهيم الفقـي

إهـــداء

إلى والدتي الحبيبة رحمها الله سبحانه وتعالى وتقبلها في فسيح جناته وإلى زوجتي آمال الفقي أهدي هذا الكتاب.

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾

كلمة شكر وعرفان

إلى كل من ساهم في بناء هذا الكتاب سواء من قريب أو بعيد، جزاكم الله سبحانه وتعالى كل الخير.

ماذا يقول الناس عن الدكتور/ إبراهيم الفقي

- **«د. الفقي يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء»**
  كريم سليمان – مدير مالي – الكشافة الإسلامية الجزائرية – الجزائر

- **«قمة في العلم والروعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا نتصور والعطاء قد انتقل به للسخاء»**
  غنيم عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الماجري – قطاع الإعلام الخارجي – الكويت

- **«نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزا .. ود. إبراهيم الفقي حضور قوى وأسلوب فريد وأب حنون»**
  كمال محمد عمارة – رئيس الموارد البشرية والشئون الإدارية – دبي – الإمارات العربية المتحدة

- **«د. الفقي من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه رضاه»**
  حمد بن حمود بن سليمان الفافرى – رئيس قسم الأنشطة – جامعة الملك قابوس – مسقط – سلطنة عمان

- **«أعطاني د. الفقي خبرة عشرين عاما في مكان واحد .. فهو محاضر رائع يدخل العقل والقلب»**
  ريبوار محمد أمين رشيد – إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين – العراق

- **«د. الفقي محاضر عالمي لا توفيه الكلمات حقه»**
  أحمد علي محمد سعيد – مهندس – أمستردام – هولندا

- **«لم أكن متوقعا هذا الكم من المعلومات و المهارات التي اتقنتها .. ود. الفقي متمكن ومحترف جداً بدرجة تفوق التصور»**
  محمد أحمد العطن – مهندس – شركة النيل للكاوتشوك والبلاستيك – الإسكندرية



السيرة الذاتية لدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركات إبراهيم الفقي العالمية
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE) والمركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH) والمركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) والمركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP) .
- مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة كيوبس (CIS) .
- دكتور في علم الميتافيزيقا من جامعة ميتافيزيق بلوس أنجلوس بالولايات المتحدة الأمريكية .
- هو المؤلف لعلم (ديناميكية التكيف العصبي)
- مؤسس علم " قوة الطاقة البشرية "(POWER HUMAN ENERGY TM)
- مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية (NLP) من المؤسسة الأمريكية للبرمجة اللغوية العصبية
- مدرس معتمد للعلاج بالتنويم المغناطيسي من المؤسسة الأمريكية للتنويم المغناطيسي .
- مدرس معتمد للعلاج بخط الحياه (TIMELINE THERPY TM)
- مدرس معتمد في الذاكرة من المعهد الأمريكي للذاكرة بنيويورك
- مدرب معتمد للتنمية البشرية من حكومة كيبك بكندا ومن (GLOBAL REIKI ASSOCIATION) .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلومة وثلاث من أعلى التخصصات في علم النفس والإدارة والمبيعات والتسويق والتنمية البشرية .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال بكندا .
- له عدة مؤلفات بثلاث لغات هي (العربية والإنجليزية والفرنسية) حققت له أكثر من مليون نسخة في العالم .
- درب أكثر من ٦٠٠٠٠٠ شخص في محاضراته حول العالم وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات (العربية والإنجليزية والفرنسية) .
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ م





الباب الأول

التفكير السلبي

«لا يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر» فيكتور هوجو

التفكير السلبي



«كل أزهار الغد
متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد
متواجدة في أفكار اليوم»

أرسطو

كان أحد تلاميذ الحكيم زينو دائم الشكوى من كل شيء ومن أي شيء وفي أي وقت حتى ابتعد عنه الناس وأصبح وحيدا فشكا أمره لزينو وقال له إن الناس يغارون منه ويحقدون عليه، وهنا طلب الحكيم من الشاب أن يسير معه وبالفعل سارا معا حتى وصلا إلى طريق مظلم، فطلب زينو من الشاب أن يسلك هذا الطريق بمفرده وأنه سيلقاه في الجهة الأخرى، وتعجب الشاب وسأل الحكيم: «لماذا أسلك هذا الطريق المظلم وأترك الطرق الأخرى المنيرة كي يساعدني على الوصول إلى المكان الذي أريده؟» ولم يرد الحكيم الصيني على سؤال الشاب بل كرر نفس الجملة التي قالها من قبل: «سِرْ في هذا الطريق وسألقاك في الجهة الأخرى». ثم ترك الشاب بمفرده!! فأخذ الشاب يسير في الطريق وكان

فعلا مظلما لا يستطيع أن يرى أي شيء على الإطلاق حتى يديه أو أين يضع قدميه وكان يكلم نفسه ويتساءل: لماذا طلب مني الحكيم أن أسلك هذا الطريق؟ هل هو امتحان أم أن الرجل كبر في السن وأصبح لا يعرف ما يقول؟ وأثناء ما كان يفكر ويكلم نفسه اصطدم بقوة في حائط صدمة قوية جعلته يصرخ من الألم وأيضًا من الغضب فابتعد عن هذا المكان واتجه إلى مكان آخر ولكنه لم يعرف أي اتجاه يسلك لكي يخرج من هذا المكان ولم يعرف من أين أتى وأصبح في حيرة من أمرة ولكنه سار في الاتجاه المعاكس وهو يشعر بالغضب الشديد تجاه الرجل الحكيم وكان يكلم نفسه ويفكر في كل السلبيات الممكنة حتى اصطدم وجهه في حائط آخر فصرخ من الصدمة وبدأ يسب في الرجل الحكيم ويلومه على ما فعل به وسلك طريقًا آخر وهو يكلم نفسه سلبيا ويسب في الرجل الصيني ويلومه وأيضًا يلوم نفسه أن سمع كلام هذا المعتوه، فوقع في حفرة عميقة فصرخ من المفاجأة والألم وبغضب شديد راح يسب في الرجل الحكيم بأسوأ السباب، وحاول أن يخرج من الحفرة ولكنها كانت عميقة فلم يستطع فبكى من وضعه وجلس في مكانه وهو شاعر بضياع وخوف تام حتى أغمي عليه من شدة الصدمة.

وعندما أفاق من الصدمة أخذ يصرخ بأعلى صوته طالبا النجدة ولكن من الذي سيسمعه وهو في هذا المكان ففقد الأمل وظل في مكانه. بعد فترة من الزمن وجد ضوء شمعة يأتي من بعيد ففرح وصرخ بكل

قوته ليطلب النجدة وجاء الشخص أمامه وكان الحكيم زينو شخصيا وساعد الشاب على الخروج من الحفرة واصطحبه إلى خارج الطريق وهناك أوقف الشاب الحكيم وسأله: «أريد أن أعرف لماذا فعلت بي ذلك؟» ولم يرد الحكيم، فكرر الشاب السؤال وهو غاضب: «لماذا فعلت ذلك معي؟» فرد زينو بسؤال الشاب: «ما الذي تعلمته من تجربتك؟» فرد الشاب بغضب وقال: «إنه لا يجب علي أن أسمع كلام أحد ولا أن أثق بأحد بعد اليوم!!» فمشى زينو ولم يرد، وهنا وقف الشاب أمام الحكيم وقال: «أعرف أن هناك درسًا لما حدث وأرجو أن تعذرني لأنني عانيت كثيرا جدًا في هذا الطريق فأرجو منك أن تعلمني وتنصحني».

وهنا قال زينو: «هذا هو ما تعلمته أيها الشاب وهذا هو الدرس، أن أسلوبك الأخير هو السبب الذي جعلني أرد على سؤالك لأنه كان أسلوبًا مهذبًا وإيجابيًا وله هدف تستفيد منه، أما عن الطريق المظلم الذي طلبت منك أن تسلكه فهو يمثل أفكارك السلبية والحائط الذي اصطدمت به ليس إلا نتيجة أفكارك السلبية، والحفرة التي وقعت فيها كانت هي الأخرى نتيجة من نتائج أفكارك السلبية!!» ثم اقترب زينو من الشاب ونظر في عينيه وقال: «هذا هو التفكير السلبي أيها الشاب، يجعل الإنسان لا يرى الطرق المضيئة بل يجعله يسلك الطرق المظلمة التي لا يجد فيها مخرجا، ويصطدم بكل ما يؤلمه ويجعله يشعر بالضياع والفشل والألم والغضب وكل شيء سلبي ينجذب إليه من نفس نوع أفكاره. لذلك إذا أردت فعلا أن تكون حكيما يجب أن تعرف أن في داخلك

يعيش ألد أعدائك وهي أفكارك السلبية، عندما تعرف كيف تتحكم فيها ستجدها تعمل لصالحك تماما مثل الحصان الشارد الذي يستطيع أن يقتلك بخبطة واحدة ولكنك لو عرفته ودربته يصبح صديقا نافعا. وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت لن يستطيع أي إنسان على وجه الأرض أن يغيرها لك ولكنك أنت الوحيد الذي تستطيع أن تغيرها وتجعلها تخدمك وتساعدك على الاتزان والسعادة».

الحقيقة أن التفكير السلبي أخطر مما يتصور أي إنسان فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية وأيضًا النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف. أنا شخصيا أعتبره مثل عضة الثعبان مؤلمة فعلا ولكنها في حد ذاتها لا تسبب الموت ولكن الذي يقتل هو السم الذي يجري في العروق والدم تماما مثل الفكرة السلبية فهي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له متاعب ليس لها نهاية.

التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل. والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العثور على

السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيًا؟ هل تعرف أحدًا يفكر بهذه الطريقة؟ الحقيقة أننا جميعا تمر علينا أوقات نقع فيها في مطب التفكير السلبي ونسلك فيها الطرق المظلمة وهناك بعض الناس يغير من ذلك الوضع ويتوكل على الله سبحانه وتعالى فيوجد له المولى عز وجل مخرجا، ولكن هناك البعض الذي يستمر بالتفكير في هذه الطريقة فتجده يعيش معظم أيام حياته في تعاسة وصعوبات ولو حدث أنه شعر بالسعادة فهو يشك فيها أو يقلق منها حتى يحولها مرة أخرى إلى تحدٍّ.

والآن دعني أسألك:

إذا كانت الفكرة بهذه القوة، وإذا كان التفكير السلبي يفتح ملفات العقل السلبية ويسبب الأمراض النفسية والعضوية وحالات الطلاق والتعاسة وضياع الفرص والفشل والبعد عن الله سبحانه وتعالى. إذا كان ذلك فعلا حقيقيًا، إذن دعني أسألك:

- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الضياع؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الأمراض النفسية وأيضًا العضوية؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسرق منهم سعادتهم؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تبعدهم عن تحقيق أهدافهم؟






- لماذا يفكر الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الآلام؟
- لماذا يختار الناس طعامًا ذهنيًا من سلة المهملات؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تبعدهم عن الله سبحانه وتعالى؟
- لماذا يفكر الناس في أفكار تجعلهم يتصرفون تصرفات قد تكون السبب في ضياعهم في الدنيا وأيضًا في الآخرة؟
- لماذا؟ .. ولماذا؟ ألا يدعو ذلك للتساؤل وأيضًا للدهشة!!

عندما قررت أن أكتب كتاب قوة التفكير الإيجابي والفعل ستراتيجي كان عليَّ أن ابحث في أسباب الأمور لكي أمدك بقوة رفة، فقابلت أناسًا من مختلف الشخصيات والجنسيات والطبقات لوظائف وكنت أسألهم نفس هذه الأسئلة:

١- هل تريد أن تكون سعيدا؟ فكانت الإجابة: نعم

٢- هل تريد أن تكون ناجحا نجاحًا مستمرًا في الزمن؟ فكانت الإجابة أيضًا نعم.

٣- هل تريد أن تكون مستقلا ماديا؟ والإجابة: نعم.

٤- هل تريد أن تكون مستقلا مهنيا؟ الإجابة : نعم.

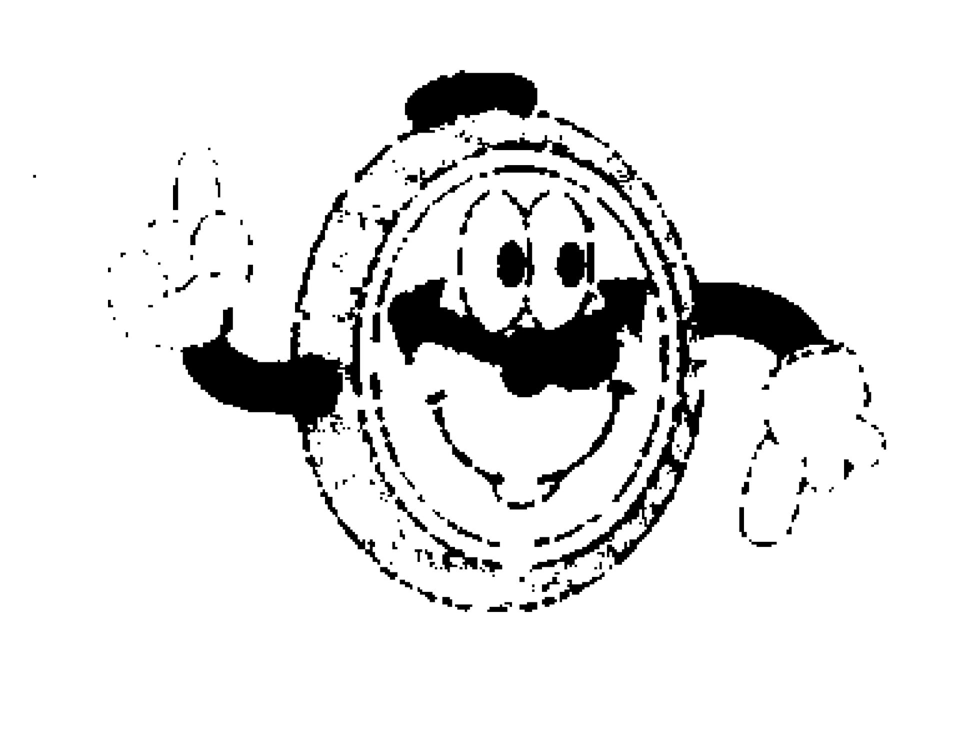
واستمررت في أسئلة من هذا النوع ثم سألت أشخاصًا: هل أنت




فعلا سعيد وناجح ومتزن ومستقل ماديا ومعنويا ومهنيا.. الخ فكانت المفاجأة أنه أقل من ١٠٪ من الناس الذين قابلتهم كانوا فعلا سعداء وناجحين في حياتهم وهذا ما قالته أيضًا جامعة «ييل» بالولايات المتحدة الأمريكية في بحثها إن أقل من ثلاثة بالمائة في العالم هم فعلا الذين يعيشون حياتهم باتزان وسعادة أما النسبة الباقية فهم فقط يتمنون ذلك ولكن بالقول فقط وليس بالفعل لأن أفكارهم السلبية تمنعهم من تحقيق أهدافهم!!!

لذلك ستجد في هذا الجزء أحد عشر سببا أساسيا تسبب للناس التفكير السلبي وتبعدهم عن أهدافهم وتسبب لهم التحديات في حياتهم، ومعرفتك بهذه الأسباب يوسع أفاقك ويساعدك على أن تسلح نفسك بالعلم والمعرفة، وقد قال الإمام علي رضي الله تعالى عنه:

«المعرفة نور القلب، والعلم مصباح العقل وفي كل تجربة موعظة»



فدعنا نستمر معا في رحلتنا في «قوة التفكير» ونكتشف مسببات التفكير السلبي.


البعد عن الله سبحانه وتعالى
البرمجة السابقة
عدم وجود أهداف محددة
بعض وسائل الإعلام
مسببات التفكير السلبي
الصحبة السلبية
الروتين السلبي
حالة المزاج المنخفض
المؤثرات الداخلية
التركيز السلبي
المؤثرات الخارجية
العيشة في الماضي

١- البعد عن الله سبحانه وتعالى

الحياة المادية التي نعيش فيها والمنافسة القوية التي نراها حولنا والتغيير السريع جعل معظم الناس يضيع مع التحديات ويبتعد عن الله سبحانه وتعالى سواء كان يدرك ذلك أم لا.

لي صديق في مونتريال يعمل في بيع وشراء العقارات واستطاع هذا الرجل بفضل الله سبحانه وتعالى أن يكوّن ثروة تساوي عشرة ملايين من الدولارات، وكانت حياته تدور حول شيء واحد وهو المال فكان بعيدا كل البعد عن الروحانيات ولغته الأساسية هي الاستثمارات والعقارات والبيع والشراء ولم أسمعه ولو مرة واحدة يذكر فضل الله تعالى عليه! ومرت الأيام وسافرت أنا في جولاتي حول العالم ولم أرَه لمدة عام وسألت عنه فعلمت أنه أصيب بذبحة صدرية عنيفة كاد يفقد حياته بسببها ولكن الله عز وجل أنقذه بمددٍ من عنده. وذهبت لزيارته فنظر إليّ والدموع في عينيه وقال: «تعرف يا إبراهيم إن السبب في وجودي بالمستشفى هو أنني خاطرت بكل أموالي في مشروع كبير وخسرت كل ثروتي فلم أعد أملك أي شيء فلم أحتمل الصدمة وأصبت بجلطة حادة ولكن الأطباء هنا ممتازون فقد استغرقت العملية الجراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكني أصبت بشلل في الجزء الأيمن

من جسمي». فاقتربت منه وسألته: «ماذا تعلمت مما حدث لك؟» فقال: «أن أكون أكثر حرصا في معاملاتي المادية وخصوصا في اختيار الناس الذين يعملون معي». وهنا قلت له: «أريدك أن تسمعني جيدا ولا تقاطعني حتى أنتهي» فوافق، فقلت له: «إن الذي أعطاك كل هذا الخير من دون معظم الناس هو الله سبحانه وتعالى ومع أن ذلك الأمر خير إلا أنه اختبار لك من الله سبحانه وتعالى فأنا لم أسمعك ولو مرة واحدة تشكر الله عز وجل على الخير الذي وهبك إياه فوضعك في هذا التحدي حتى تقترب منه عز وجل وهو الذي أنقذك من الموت وليس الأطباء ولا مهاراتهم ولكنه هو الله سبحانه وتعالى الذي يقول للشيء كن فيكون وأنقذك الله تعالى ولكنك ما زلت تفكر أفكارًا دنيوية وتعتقد أن الحل في الماديات والاستثمارات وفي العلم والتكنولوجيا!!» ثم وضعت يدي بلطف على يده وقلته: «ألم يحن الوقت لأن تشكر الله سبحانه وتعالى، ألم يحن الوقت أن تقترب منه سبحانه وتعالى وتتوكل عليه وتتقيه وتجعله هو الأول في حياتك؟» فقال لي: «يبدو أنني بعدت فعلا عن الله ولكن تعتقد أن ما حدث لي كان بسبب بعدي عن الله سبحانه وتعالى؟» فقلت له: «بدون أدنى شك فإن الله عز وجل يحبك لذلك وضعك في هذا التحدى لكي يفتح لك الباب في التقرب منه سبحانه وتعالى»، فبكى صديقي بحرقة وقال: «عندما أخرج من هنا سأكون إنسانًا آخر وسأقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى!!» فقلت له:




«هل تضمن أن تخرج من هنا؟ وهل تضمن أن تعيش ولو لحظة واحدة؟» فقال: «لا». فقلت له: «إذن لا تنتظر حتى تخرج من هنا لكي تقترب من المولى عز وجل؟ فابدأ الآن ودعنا نقرأ الفاتحة ونشكره عز وجل» فقرأنا الفاتحة وشكرنا الله سبحانه وتعالى فقال لي: «لم أشعر بهذا الهدوء منذ زمن بعيد». فقلت: «وهذا هو الإحساس الذي ستشعر به مع الله سبحانه وتعالى».

هل تعرف أحدًا حياته عبارة عن سلسلة من المشاكل والمتاعب والصعوبات، وكلما خرج من مشكلة دخل في مشكلة أخرى؟ إذا كانت إجابتك نعم، هل تعرف ما هو السبب الأساسي في ذلك؟ هو بعده عن الله سبحانه وتعالى.. فالمؤمن الحقيقي يتوكل على الله تعالى ويتقيه ويشكره في السراء وفي الضراء ولا يكف عن التقرب منه عز وجل، أما الشخص الذي يبتعد عن الله سبحانه وتعالى تكون الدنيا أكبر همه وحياته ضنكا مملوءة بالسلبيات، وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾

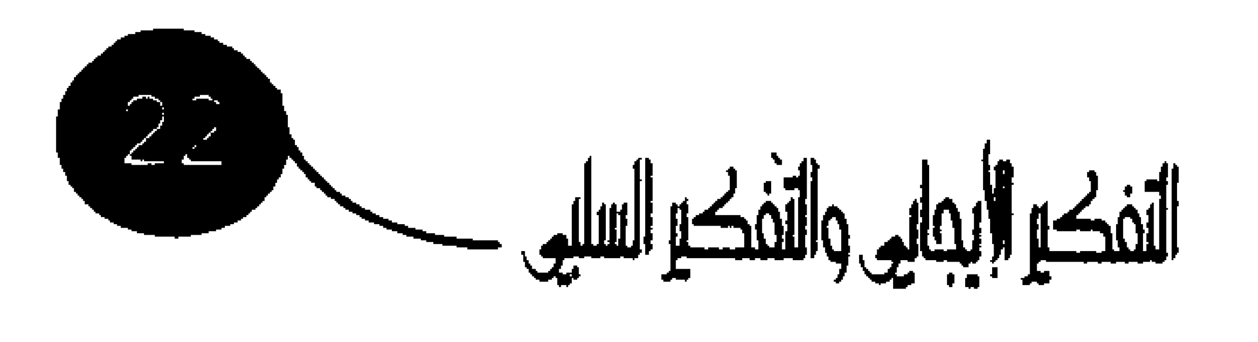



وزنها عن أربعين كيلو جرام، ضعيفة جدًّا وتكاد العظام تخرج من وجهها وجسدها!! فسألتها منذ متى وهي تشعر بهذا الشعور، فقالت: «منذ حوالي أربع سنوات عندما كان عمري ستة عشر عاما كنت في زيارة لإحدى صديقاتي التي كانت أمها مختصة في نظم التخسيس والتغذية وقالت لي: إنني سمينة جدًّا وأنه يجب عليَّ أن أتبع نظامًا قويًّا حتى لا أكون مثل النساء السمان اللاتي لا يستطعن الحركة، وقالت لي: إنني لن أجد من يتزوجني إن كنت سمينة وسأكون وحيدة في حياتي!! ومن يومها بدأت فعلا أحرص في الطعام وأتذكر كلمات هذه المرأة التي كانت تدق بقوة في أذني ومع مرور الوقت أصبت بالمرض الذي أدخلني المستشفى ثلاث مرات بسبب ضعفي الشديد».

ثم أخرجت ألبوم صورها قبل إصابتها بالمرض وكانت فتاة جميلة جدًّا وبصحة ممتازة، ولكن البرمجة التي حدثت لها في الماضي جعلت أفكارها سلبية لدرجة أنها كادت أن تقضي عليها.

وهذا مثال آخر من قوة البرمجة السابقة وكيف أنها من أقوى أسباب التفكير السلبي.

* * *



عيادتي يشكون من الماضي وكيف أنه حطم حياتهم!!

فمثلا جاءت سيدة في الأربعينات من عمرها لمقابلتي في عيادتي بمونتريال وكانت في حالة سيئة للغاية وكانت تبكي مثل الطفل الذي فقد أمه! فسألتها ما الذي جعلها تشعر بهذه الأحاسيس؟ فأجابت: «إنها والدتي فقد ضربتني بقسوة عندما كان عمري أربع سنوات مما سبب لي الخوف منها فكنت أتفاداها حتى لا تضربني مرة أخرى وعندما كبرت في السن وجدت نفسي أتفادى أي شخص يكون أكبر مني في العمر أو حتى في المركز وعند مرور الوقت وجدت نفسي أتفادى أي شخص حتى ولو كان أصغر منى واستمرت معي هذه الحالة طوال حياتي لذلك رفضت الزواج وأنا الآن وحيدة تماما وأشعر بالضياع ولا أعرف ماذا أفعل.!!» وهذا مثال من البرمجة السابقة وكيف أنها تسبب التفكير السلبي والمشاكل النفسية.

مثال آخر. عندما كنت في «بلانو- دالاس- تكساس» بالولايات المتحدة الأمريكية ألقي محاضرة عن «قوة التحكم في الذات»، أتت إلى سيدة وهي تبكي لأن ابنتها الوحيدة مصابة بمرض «الأناريكسيا نيرفوزا» وهو مرض يجعل الشخص يرى نفسه سمينًا جدًّا حتى ولو كان نحيفا لذلك فهو يخاف من الطعام وإذا أكل أي شيء فهو يضع أصبعه في فمه أو يفعل أي شيء في معدته لكي يتقيأ هذا الطعام الذي سيجعله يسمن أكثر!! وعندما قابلت الفتاة وجدتها كما لو كانت مومياء!! لا يزيد

٢- البرمجة السابقة

هل سمعت عن هذه التجربة: أن شخصًا أراد أن يقود سيارته فقام بكل شيء كما هو المعتاد ثم ضغط على بدال السرعة ولكن السيارة لم تتحرك من مكانها، فضغط أكثر على بدال السرعة ولكن السيارة استمرت في عدم الحركة ثم وجد أن فرامل اليد كانت مشدودة لأعلى؟!!!

إن البرمجة السابقة السلبية تعتبر مثل فرامل اليد فكلما حاولت أن تتحرك إلى الأمام تشدك بقوة إلى الخلف أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة. كما قلنا من قبل إننا تبرمجنا من العالم الخارجي ولكن من المهم أن تعرف أن أول سبع سنوات من حياتنا تكونت لدينا خلالها أكثر من تسعين بالمائة من قيمنا الراسخة التي اكتسبناها من الوالدين والمحيط العائلي ثم بعد ذلك المحيط الاجتماعي والمدرسة والأصدقاء وهكذا، فلو كانت برمجتنا في هذه السنوات السبع الأولى سلبية فهي تؤثر بشدة على حياتنا في كافة النواحي فمثلا من الأشياء التي قد يكون الإنسان قد تبرمج عليها هي عدم محاولة فعل أي تغيير لأن ذلك قد يؤدي إلى الفشل، فنجده يتفادى أي تغيير حتى لا يواجه الفشل. ولو كان الشخص قد تبرمج على أن أسلوب التعامل مع الآخرين يكون عن طريق العصبية والصوت المرتفع ستجده يستخدم هذه البرمجة في التعامل مع الناس. وقد قابلت كثيرا من الناس في

٣- عدم وجود أهداف محددة

في رأيى أن الناس خمسة أنواع:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون:

هذا النوع من الناس يعيش حياته مثل ورقة شجر تحركها الريح أينما شاءت، فهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة، فتجدهم دائمي الشكوى من أن الحياة صعبة جدًا وأنه لا يوجد فرص عمل وأن معظم الأغنياء نصابون وأن الحظ وحده هو السبب في حالتهم المادية والنفسية وأيضًا الصحية!!

وتجد هذا النوع من الناس لا يفعل أي شيء لكي يتقدم في حياته، فهو لا يقرأ ولا ينمي خبراته ومهاراته، ولا يفعل أي شيء إيجابي لكي يحافظ على صحته، ولغته الأساسية هي الشكوى الدائمة.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون ولكنهم لا يفعلون اي شئ للحصول عليه:

هذا النوع من الناس عنده علم تام بأهدافه وما يريد بالتحديد ولكنه لا يتخذ أي خطوة إيجابية لكي يحقق هدفه. وتجد هذا النوع يعاني نفسيا أكثر من النوع الأول لأن النوع الأول لا يعرف أي شيء عن الأهداف ولكن النوع الثاني عنده المعرفة ولكنه لا يفعل أي شيء لكي

يحققها فتجده يقارن بينه وبين الآخرين، وهو أيضًا يلوم الحظ السيئ الذي يخالفه في حياته ولغته الأساسية هي النقد واللوم.

النوع الثالث: أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ولكنهم لا يثقون في قدراتهم:

هذا النوع من الناس يعرف تماما ما يريد ومتى يريده وكيف يستطيع أن يحققه ولكنه لا يعتقد أنه يستطيع أن يحققه، فتقديره الذاتي ضعيف وصورته الذاتية ضعيفة وثقته في نفسه تكاد تكون منعدمة ويخاف من الفشل والسخرية. هذا النوع من الناس يعاني أكثر من النوعين الأولين وذلك لأن عنده علمًا ومعرفة أكثر ولكنه لا يجد الشجاعة في نفسه لكي يتخذ الخطوات الإيجابية لكي يحقق أهدافه لذلك تجده يفضل الابتعاد عن الناس ويعاني من الأمراض النفسية وأيضًا العضوية ولغته سلبية مليئة بالحقد على الناجحين والشكوى من حالته النفسية.

النوع الرابع: أشخاص يعرفون بالتحدي ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيا من العالم الخارجي

هذا النوع من الناس يعرف جيدا ما يريد وعنده أهداف محددة وتخطيطه دقيق ولكنه ضعيف الشخصية فهو يتأثر بسرعة بآراء الآخرين مما يسبب له تغيير خطته في تحقيق أهدافه، لذلك تجده لا يستخدم قدراته ومهاراته، ولا يتقدم كثيرا ولا يحقق إلا القليل من أهدافه. لذلك تجده

عصبي المزاج دائم الشكوى ممن حوله وينعي حظه وأيضًا يحقد على الآخرين. لغته سلبية وثقته في نفسه ضعيفة ولكنه لا يكف عن إعطاء الآخرين الفرصة في التدخل في حياته الشخصية مما يسبب له الشعور المستمر بالضعف.

النوع الخامس: أشخاص يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها:

هذا النوع من الناس يعرف تماما ما يريد، ويخطط لأهدافه ثم يذهب وراءها بكل قوته ولا يتركها حتى يحققها بإذن الله. وهذا النوع من الناس يعلم جيدا قانون الرجوع الذي يقول: «ما تفكر فيه وتفعله يعود إليك من نفس نوعه». لذلك فهؤلاء الناس يحققون أهدافهم ويعيشون أحلامهم.

عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته التي وهبها له الله سبحانه وتعالى فيعيش في ضياع تام وخوف وقلق من المستقبل فالشخص الذي ليس عنده هدف يتخبط في الظلام ولا يجد معنى لحياته مما يسبب له ضياع حماسه وضعف شخصيته ويجعله عرضة لسلبيات وتحديات الحياة.

* * *

٤- الروتين السلبي

هل سمعت أحدا يشكو من روتين حياته؟

أو هل أحسست أنت شخصيا أن الروتين الذي تعيش فيه لا يرضيك؟

من طبيعة الإنسان أن يبحث عن الأمان والضمان في حياته لكي يضمن لنفسه البقاء، ولذلك فهو يكون لنفسه منطقة أطلق عليها عالم النفس الشهير الدكتور كارل يونج «منطقة الأمان والراحة» وهذه المنطقة هي المحيط الذي يعيش فيه والذي يشعر فيه بالأمان وهي تتكون من ثلاثة أشياء أساسية وهم: «المكان الذي يعيش فيه، والعمل الذي يعيش منه، والناس الذين يعيش معهم» وهنا قال ألبرت أينشتاين: «يشعر الإنسان بالأمان عندما يجد مكانًا يعيش فيه ومهنة يعيش منها وأشخاصًا يحبهم ويعيش معهم» . وهناك حكمة من الفلسفة الهندية القديمة تقول: «لو وجدت بيتا تعيش فيه فأنت محظوظ، ولو وجدت شيئا تعيش عليه فأنت ذكي، ولو وجدت شخصا تعيش معه بحب متبادل فأنت سعيد، ولو كان عندك كل هذه الأشياء فأنت من أغنى الأغنياء»

كل منا يعيش في روتين معين وفي محيط عائلي واجتماعي ومهني محدد، وكل منا يشعر بعدم الراحة وحتى عدم الأمان لو حدث تغيير في حياتنا.



لذلك يحرص كل إنسان على أن تكون عنده منطقة أمان تجعله يضمن بقاءه ولكن من الممكن أن تتحول هذه المنطقة إلى روتين سلبي ينعكس على الشخص نفسه ويجعله يخرج عن حيز الاتزان.

والروتين السلبي يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق! فتجد الشخص يستيقظ من نومه ويشرب القهوة ويتناول الإفطار ثم يخرج إلى العمل وهناك يفعل نفس الشيء كما كان بالأمس والسنة الماضية ثم يعود إلى المنزل ليفعل نفس الشيء ويستمر في هذه الدوامة الروتينية التي تجعله يشعر أنه لا يوجد أي معنى لحياته . هل شعرت بهذا الشعور من قبل؟

من أكثر الأشياء التي تسعد الإنسان أن يشعر أنه ينجز وينمو ويتقدم، وقد قام خمسون فندقا من فنادق الخمسة نجوم في مونتريال بكندا بعمل بحث عن احتياجات الإنسان لكي يساعدهم في استقطاب عدد أكثر من النزلاء و أيضًا في تحفيز العاملين لهدف زيادة الإنتاج، فكان الترتيب كالآتي: «البقاء – الضمان – الانتماء – استقلال الشخصية – الحب – التقدير الذاتي– الإنجاز – التغيير – المعنى». فجاء الإنجاز في المرتبة السادسة في احتياجات الإنسان. وكان التقرير الذي كتبه المختصون عن هذا البحث، أنه بدون الإنجاز لا يشعر الإنسان أن لحياته أي معنى وأن ذلك من ضمن أسباب تغيير العمالة المستمرة

والتي تسبب خسائر كبيرة للفندق، ومن الناحية النفسية من ضمن أسباب الانتحار المنتشرة خصوصا بين الشباب الذي يشعر بالضياع والوحدة ولا يجد مخرجا من حالته إلا عن طريق الانتحار.

فالشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله وبكل شيء حوله ولا يجد أي طعم لأى تغيير ويصاب بالاكتئاب!!

وفي يوم قابلني رجل أعمال في إحدى دوراتي وقال لي: «دكتور إبراهيم أنا إنسان ناجح بفضل الله سبحانه وتعالى سواء كان ذلك من الناحية المادية أو المهنية وأيضًا العائلية ولكني لا أشعر بالسعادة وأريد منك أن تساعدني!» فسألته عن أسلوب حياته، فقال: «روتين قاتل فأنا أفعل نفس الشيء منذ أكثر من عشرة سنوات!» فسألته: «لماذا لا تعمل تغييرًا إيجابيًا يشعرك بالسعادة؟» فقال: «حاولت ولكني شعرت بالقلق والخوف من الفشل!!»

وهذا مثال بسيط عن الروتين السلبي الذي ينمو من نفس نوعه بسبب التفكير السلبي .

* * *



٥- المؤثرات الداخلية

من أكبر التحديات التي قد يواجهها الإنسان في حياته هي تحدياته مع نفسه، أي أن التحديات لا تحدث من العالم الخارجي سواء كان ذلك من الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء ولكن يحدث بسبب التحديات والمؤثرات الداخلية ومن أخطر هذه المؤثرات هي التقبل الذاتي لأنه من أهم أسباب التعاسة التي قد يشعر بها الإنسان. دعني أقص عليك ما حدث مع الفتاة ساندرا التي كان عمرها خمسة عشر عاما:

اتصل بي أحد رجال الأعمال المعروفين في مونتريال وطلب مني موعدا لأن الأمر يتعلق بمستقبل ابنته وبالفعل التقينا وقال لي الرجل: «مصيبتي كبيرة جدًّا يا دكتور وهي أن ابنتي ساندرا أصيبت بوسواس يجعلها ترى أنفها كبيرة جدًّا وبدأ هذا الحال منذ حوالي ثلاث سنوات أجريت لها خلال هذه الفترة ثلاث عمليات جراحية في الأنف ولكن دون جدوى فما زالت ساندرا لا تتقبل نفسها وتهرب من الناس وتركت المدرسة وأصيبت باكتئاب حاد أدى إلى دخولها المستشفى النفسية خمس مرات، والآن أنا ووالدتها نعاني كثيرا من حالتها ولا نعرف ماذا نفعل!!» فطلبت منه أن أقابل ساندرا وبالفعل حددنا الموعد وجاءت الفتاة الصغيرة للقائي ووجدتها جميلة جدًّا وأنفها جميل أيضًا ولكنها على الفور سألتني: «هل تتفق معي يا دكتور أن أنفي كبيرة جدا؟» فلم أجب على الفور ولكنني أردت التعارف عليها وبناء جو من

الألفة بيننا لكي أعرف جذور عدم تقبلـها لـذاتها ومـن خـلال المقابلـة عرفت أن السبب الأساسي هو ما يسميه العلماء «التقبل الذاتي» الـذي إذا أصاب الإنسـان يجعلـه لا يتقبـل نفسـه ولا شـكله ولا حياتـه ومـن الممكن أن تجعله يفكر في الانتحار أو حتى القدوم عليـه لكـي يـتخلص من عذابه. وعندما يصاب الشخص بعدم تقبـل ذاتـه فـإن ذلـك يجعلـه أيضًا لا يقدر نفسه ولا قدراته ولا يحترم نفسه بل وأكثر من ذلـك يكـره نفسه ولا يريد أن ينظر في المرآة حتى لا يـرى نفسـه. وبالنسـبة لسـاندرا كان يجب أن نعمل معا لكي تصل إلى السلام مع نفسـها وتتقبـل نفسـها كما هي لكي تستطيع أن تنمو وتتقدم في حياتها، وبفضل الله عز وجـل في خلال ستة أشهر عادت ساندرا إلى طبيعتها وأصـبحت تتقبـل نفسـها كما هي.

والآن دعني اسالك:

هل تتقبل نفسك كما أنت، أم تجد شيئا فيك لا يعجبـك؟
وهل تقدر نفسك وقدراتك أم تشعر أنك أقـل مـن الآخـرين؟
وهل تحب نفسك كما أنت أم أنك تضع شروطا لذلك؟

إجابتك على هـذه الأسـئلة البسـيطة سـيعطيك فكـرة عـن التقبـل الـذاتي وكيـف أنـه يحـدد علاقتـك مـع نفسـك واحترامـك لـذاتك ولقدراتك.

والحقيقة أن أكثر الناس تعاسة في رأيي هم الذين لا يتقبلون أنفسهم لأن ذلك سيؤدي إلى سلسلة من التحديات التي لاحصر لها وكلها موجودة في الداخل، فتجعل الشخص يفكر بطريقة سلبية عن نفسه حتى يصل به الأمر إلى الإصابة بالأمراض النفسية وأيضًا العضوية. لذلك تجد أن الله سبحانه وتعالى يقول في كتابه الكريم:

﴿إِنَّ اللّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

لأن الصورة الذاتية والتقدير الذاتي والتقبل الذاتي والحب الذاتي والاحترام الذاتي والثقة في النفس والمفهوم الذاتي والمثل الأعلى الذاتي، كلهم جميعا متواجدون في داخل الإنسان في ملفاته العقلية والمخزنة بقوة في العقل الباطن والتي سببها الأساسي هو الشخص نفسه وذلك عن طريق أفكاره السلبية عن نفسه والتي كررها أكثر من مرة وربط معها أحاسيسه حتى أصبحت اعتقادًا، ثم كرر هذا الاعتقاد بأحاسيس مرتبطة حتى أصبحت عادة من عاداته يعيش بها حياته والتي تكون مملوءة بالتحديات والصعوبات. لذلك نجد أن من مسببات التفكير السلبي المؤثرات الداخلية التي قد تجعل الإنسان يحطم حياته بنفسه.

* * *

٦- المؤثرات الخارجية

في بكين بالصين وقفت المدرسة في حفل تخرج دفعة الثانوية العامة تلقي كلمة بعنوان «لصوص الأحلام» وقالت: إنها كانت السبب في ضياع أحلام الكثيرين من الطلبة بسبب رأيها السلبي في أهدافهم وطلبت منهم أن يسامحوها وقدمت أحد الحاضرين لكي يلقي كلمة بهذه المناسبة. ووقف شاب في التاسعة والعشرين من عمره وقال: عندما كنت طالبا في هذه المدرسة طلبت منا المدرسة أن نكتب أهدافنا في الحياة فكتبت هدفي وهو أن أصبح أشهر ممثل وأشهر لاعب كاراتيه في العالم ولقيتني المدرسة وقالت لي: إن هدفي سخيف وإنني لن أستطيع حتى السفر خارج الصين لكي أحقق هذا الهدف وطلبت منى أن أكتب هدفًا آخر. ولم أعرف للنوم معنى وكنت محبطا جدًّا لمدة شهر أو أكثر ولكنني سافرت فعلا وعملت، في غسيل الأطباق في أحد مطاعم تكساس وطردوني من العمل. فقررت الدراسة والتدريب وكانت التحديات قاسية ولكنى حققت أحلامي وأنا اسمي بروس لي!!! ثم نظر إلى المدرسة وقال لها لقد سامحتك وأشكرك على كلمتك هذه لكي لا تكوني مؤثرًا سلبيًّا على الشباب ثم ضحك وقال لكي لا تكوني من لصوص الأحلام.

من أحلامي عندما كنت صغيرا أن أصبح بطل مصر في تنس

الطاولة عندما قلت ذلك لأحد الأشخاص الذين كنت أكن لهم التقدير والاحترام ضحك وقال لي إنني لن أصل إلى ما أريد فهناك أكثر من مائتي لاعب وبطل أقوى مني بكثير!! وشعرت بخيبة أمل لأنني توقعت منه التشجيع وكان ذلك مؤثرًا قويًا جدًا جعلني أراجع نفسي وأقول: هل أستطيع فعلا أن أكون بطلا؟ ما الذي يميزني عن كل هؤلاء الأبطال ونمت ليلتها وأنا محبط تماما بسبب هذا المؤثر الذي كان من الممكن أن يكون السبب في ضياع حلمي لولا أنني لقيت مدربي محمد الحديدي جزاه الله تعالى كل خير فشجعني ودربني.

وفي أقل من سنة أصبحت بطل مصر وكان الحديدي مؤثرًا إيجابيًا ساعدني على تحقيق هدفي. ولكن ذلك جعلني أفكر كثيرا لأن المؤثر الأول كان على وشك أن يجعلني أترك حلمي والمؤثر الثاني جعلني أحقق حلمي ولكن كل منهما مؤثر خارجي أثر في بقوة وحركني كما يريد، وعرفت أن المؤثرات الخارجية التي تأتي من الأقارب والأصدقاء وأيضًا وسائل الإعلام قد تؤثر فينا بقوة وتحرك أحاسيسنا وتسرق منا أحلامنا وتجعلها عرضة للضياع والتفكير السلبي.

أذكر أن نفس الشيء حدث لي عندما قررت أن ألتحق بمعهد الفنادق فكانت المؤثرات الخارجية قوية جدًا ومن كافة الأنواع منها السخرية والاستهزاء وكنت على وشك تغيير رأيي ولكن ولله الحمد أكملت مشواري وكانت النتائج أكبر مما توقعت. وهذا أيضًا حدث

عندما قررت السفر إلى كندا حيث قال لي أحد أصدقائي إن أنفي سيقع من شدة البرد !!! ولكني سافرت وأنفي لم يقع بل على العكس زاد طولا!!!

والآن دعني اسألك: هل مرت عليك تجارب من هذا النوع؟ أقصد هل أثر عليك شخص وجعلك تترك أهدافًا كنت تريد أن تحققها؟ أو هل أثر عليك أحد وجعلك تفعل شيئا لا تريد أن تفعله؟

للأسف الشديد المؤثرات الخارجية قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي الذي يؤدي إلى الإصابة بكافة الأمراض النفسية وأيضًا العضوية. فمن الممكن أن تتأثر بشخص يدخن فتقرر أن تدخن مثله، أو تشرب الخمر مثله أو تترك هدفك بسببه أو حتى تترك زوجتك أو زوجة تترك زوجها بسببه، فكم من القصص نسمع ونرى من أن شخصًا ما تسبب في مشاكل لأسرة أو تسبب في فشل مشروع. لذلك المؤثرات الخارجية سواء كانت من الأشخاص أو القراءات أو الأشياء أو وسائل الإعلام قد تكون من أهم أسباب التفكير السلبي.

* * *

٧- العيش في الماضي

عندما سألت أحد المعلمين الذين تدربت على أيديهم: «ما هي الأشياء التي أثرت عليك في حياتك؟» فكان رده عجيبًا جدًا وقال: «أنا هنا الآن في هذا الوقت بهذه الصورة أما الماضي فقد انتهي بكل ما فيه وأنا لا أستخدم قصص الماضي لكي يتقبلني المجتمع!!» فقلت له: «ولكن أليس الماضي جزءا من حياتنا ؟» فقال: «نعم ولكنه كان، أما الآن فليس له وجود فلو عشت فيه فستجد أنك ستعاني منه». ثم اقترب مني وقال: «دعني أسألك: هل السيارة تسير بوقود الشهر الماضي» فقلت: «لا، بل بالوقود الذي وضعته اليوم» ثم سأل: «والطائرة هل تطير بوقود الشهر الماضي؟» فقلت: «طبعا لا لأنه نفذ وانتهى». فقال : «تماما مثل ماضي الإنسان هو فقط تجارب وخبرات وعلم ومهارات لا أكثر ولا أقل ولكن معظم الناس يعيشون في الماضي فلو كانت تجاربه سلبيه فهو يشعر بالحزن في وقته الحالي مع أن ما حدث له كان في وقت ماضٍ، ولو كانت تجارب الماضي إيجابية ويقارن الشخص بين هذه التجارب وكيف أنه كان سعيدا ويقارن بين ذلك الوقت وبينه في الوقت الحاضر فيسبب لنفسه الشعور بالإحباط بسبب هذه المقارنة». ثم نظر في عيني وقال: «يا إبراهيم لا يستطيع الإنسان أن يعيش بجسده في أي وقت مضى ولكنه يستطيع أن يعيش فيه بأفكاره وذهنه وبذلك فهو يشعر بنفس الأحاسيس التي شعر بها عندما كان في الماضي فلو كانت سلبية تراكم

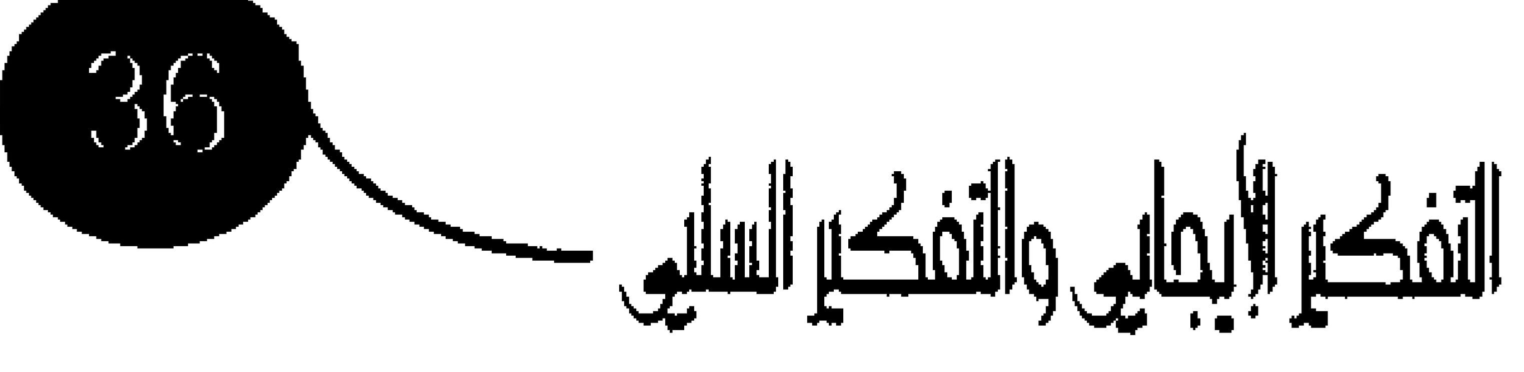
وتصبح قوة عمل ضده، فلو أردت أن تكون فعلا سعيدا كن في الوقت الحاضر».

كان كلام معلمي فلسفيًا لم أفقهه تماما في ذلك الوقت ولكنى لم أنسَه بل كتبته في مذكراتي الخاصة وتركته في مكانه لمدة ثلاث سنوات وفي يوم كنت أراجع على الحكم التي تعلمتها في حياتي وقرأت ما قاله لي معلمي واندهشت لقوة هذه المعلومات وأصبحت حريصا جدًا في معاملاتي مع الماضي وتذكرت الحكمة التي تقول: «**يظهر المعلم عندما يكون التلميذ مستعدا**».

والآن دعني أسألك: هل تفكر في الماضي من وقت لآخر وتشعر بأحاسيس سلبية؟

الحقيقة أننا جميعا نفعل ذلك وأن معظم مشاكل الناس تأتي من شيئين «الماضي والمستقبل» وعندما نفكر نجد أنهما ليس لهما وجود، فالماضى انتهي بكل ما فيه من خير ومن شر فلو تعلمت منه لأصبحت ماهرا في التعامل مع الحياة وإن لم تتعلم منه ستجد نفسك سجينًا في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة. ولو قررت أن تعيش في المستقبل ستجد نفسك في سجن القلق.

والآن دعني أسألك: هل من الممكن أن تستقل سيارة مع سائق تاكسي يقود سيارته وهو ينظر فقط



للخلف؟ طبعا لا، لماذا؟ لأنه سوف يصطدم بأى شيء يقابله أمامه!! تماما مثل الشخص الذي يعيش في الماضي فهو يصطدم بالأحاسيس السلبية وتضيع منه أيام حياته في سراب العقل.

وكم من الخطابات التي أستقبلها يوميا والتي أجدها مملوءة بالتفكير السلبي بسبب العيش في الماضي. وقد كتبت لي فتاة في العشرينات من عمرها قائلة: إنها عندما كان عمرها خمس سنوات حلمت بحلم مزعج جدًّا جعلها تصرخ من شدة الخوف ولم يحضر أحد في الحال ليرى ما حدث لأن الجميع كانوا نياما وبعد حوالي نصف ساعة من الصراخ أتت أمها لتجدها مغمى عليها من شدة الصدمة فأخذتها إلى المستشفى وهناك أجريت لها الإسعافات اللازمة ومنذ ذلك الحين وهي تخاف من النوم لكي لا يحدث لها ما حدث من قبل. وهذا مثال بسيط للحياة في الماضي وكيف أنها تجعل الإنسان يفكر بطريقة سلبية تجعله سجينا في الأحاسيس السلبية.

* * *

٨- التركيز السلبي

قال رجل لي: «لقد خسرت كل شيء» فقلت له: «أنا آسف جدًّا إن زوجتك ماتت» فبدت عليه الدهشة وقال: «من قال لك: إن زوجتي ماتت؟ زوجتي حية ترزق وفي صحة جيدة والحمد لله!!» فقلت: «أنا آسف أنك مريض بالسرطان وأنه انتشر في جميع أعضاء جسمك.» فقال:«أنا لست مريضا يا دكتور» فقلت: «كيف أحوال ابنك الأكبر الآن، هل لازال مدمنا للمخدرات؟» فرد الرجل بصوت غاضب وقال: «كيف تقول ذلك يا دكتور ابني لم يكن في يوم من الأيام مدمنا للمخدرات، بل هو شاب متدين ومتفوق في دراسته ومتميز في حياته». فقلت: «هل يا ترى وجدت ابنتك الكبرى أم ما زالت هاربة من المنزل؟» فقال: «يبدو يا دكتور إبراهيم أن حضرتك تقصد شخصًا آخر لأن ابنتي لم تهرب من البيت على الإطلاق بل على العكس هي سعيدة جدًّا ومتدينة وسوف تتزوج قريبا إن شاء الله». فقلت: «هل مازلت أنت محكومًا عليك بالسجن أم استطعت أن تحل المشكلة؟» فنظر إليَّ وقال: «دكتور إبراهيم أنا أحترمك كثيرا ولكن ما تقوله لي شيء غير طبيعي على الإطلاق فلم يحدث لي أو لعائلتي أي شيء مما تقوله وأريد أن أعرف لماذا قلت لي ذلك؟» فقلت له: «دعنا أولا نراجع معا ما قلته لي: إن زوجتك حية ترزق، وإنك أنت بصحة جيدة جدًّا وابنك متدين ومتميز وابنتك كذلك وهي ستتزوج قريبا وأولادك جميعا بخير، أليس

كذلك؟» فرد الرجل قائلا: «نعم والحمد لله». فسألته : «إذن ما الذي خسرته بالتحديد» فقال الرجل: «خسرت وظيفتي!» فقلت له: «وهل معنى ذلك أنك خسرت كل شيء؟» فقال: «لا وإن شاء الله سوف أجد وظيفة أفضل منها».

وهذا مثال للتفكير السلبي الذي سبب التركيز السلبي والذي بدوره يجعل الإنسان يوجه كل انتباهه إلى التحدي الذي يواجهه ويلغي كل الإيجابيَّات الموجودة في حياته، ويكرر ما يركز عليه حتى يصبح اعتقادًا يسبب للشخص مشاكل لا حصر لها.

دعني أقص عليك قصة أخرى عن التركيز السلبي الناتج عن التفكير السلبي: عندما حققت هدفي بفضل الله سبحانه وتعالى وحصلت على بطولة مصر في لعبة تنس الطاولة تغير كل شيء في حياتي، فلم أعد اهتم بأى شيء غير تنس الطاولة فكنت أتدرب يوميا من أربع إلى ست ساعات وذلك لكي أكون من ضمن منتخب الفريق المصري الذي كان مقررا له الاشتراك في بطولة العالم في ألمانيا وبفضل الله سبحانه وتعالى تم اختياري ومثلت مصر في بطولة العالم وكنت في منتهي السعادة، وعند رجوعنا إلى مصر حدث لي شيء آخر وهو الاعتقاد بأنه لن يستطيع أي لاعب مصري مهما كانت مهاراته أن يفوز عليَّ ولذلك لم أتدرب كما كان الحال في الماضي وأيضًا لم أنتبه لدراستي فحدث لي التحدي الذي لم أكن أتوقعه على الإطلاق وهو أنني خسرت بطولة

نادي سبورتنج المفتوحة أي النادي الذي أمثله وأتدرب فيه ومن ناحية أخرى رسبت في امتحان الثانوية العامة!! فكانت الصدمة كبيرة جدًا جعلتني أتفادى الناس ولا أخرج من حجرتي وأصبت باكتئاب حاد وفقدت الثقة في نفسي تماما، وفي يوم جاء والدي رحمه الله إلى حجرتي وقال: «الرياضة مكسب وخسارة وأيضًا الحياة وليس من المهم ما يحدث لك ولكن من المهم ما الذي ستفعله بما يحدث لك لذلك إذا كان هذا هو تصرفك في الخسارة فلن أسمح لك باللعب بعد اليوم!» وكانت كلماته مثل الماء البارد في يوم حار، فتغير تفكيري تماما وفكرت بهدوء فوجدت أن الهبة التي منحني الله سبحانه وتعالى إياها كانت نقطة التحول في حياتي والتي جعلت تركيزي يبتعد عن الغرور وجعلتني أهتم بدراساتي فقررت العودة إلى التدريب كما كنت في السابق وأيضًا المذاكرة بجدية، وفي بطولة النادي الأهلي المفتوحة فزت بالمركز الأول وأيضًا نجحت في الثانوية العامة. وهذا مثال آخر من قوة الفكرة وكيف أنها تسبب التركيز السلبي والذي لا يتغير إلا إذا غيرت المسببات الأساسية التي سببته وهي الأفكار السلبية.

* * *

٩- حالة المزاج المنخفض

هل شعرت في يوم من الأيام أنك لا تريد أن تفعل أي شيء أو تتحدث مع أي شخص؟

هل سمعت أحد الناس يقول: ليس لديَّ مزاج اليوم؟

الحقيقة إن حالة المزاج المنخفض قد تسبب للشخص مشاكل مع نفسه وأيضًا مع الآخرين!! فعندما يشعر الشخص بأن مزاجه منخفض يبحث عن أي شيء يجعله يهرب من هذه الحالة وقد يكون ذلك في مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون أي هدف محدد أو أن يتناول الطعام بدون أن يكون جوعان أو يدخن أو يشرب الخمر أو يتعاطى المخدرات. هذه الحالة قد تكون من أهم أسباب ضياع الفرص عن الناس وهي أيضًا من أهم أسباب المشاكل العائلية التي قد تصل إلى الطلاق.

والشخص المصاب بحالة المزاج المنخفض تجد تعبيرات وجهه حادة أو شاردة، تركيزه سلبي وسلوكه سلبي وعصبي أو قد يكون صامتا لا يريد أن يتكلم فيكون منغلقا على نفسه ويفضل العزلة.

وقد شكى لي أحد أصدقائي أن زوجته لا تريد أن تخرج وترفض أي دعوة وأصبحت عصبية جدًّا معه وأيضًا مع أولادهم مما جعلهم جميعا

يعيشون في مأساة لا يعرف سببها. فطلبت منه أن يصف لي كيف تقضي وقتها؟ فقال: «كانت من قبل نشطة جدًّا تحب الخروج والقراءة ولها اهتمامات كثيرة وفجأة وبدون أي سبب أعرفه وجدتها تتحول إلى شخص آخر لا أعرفه!! فقد فقدت الاهتمام بكل شيء فلا تريد منا أن نقبل أي دعوة من الأصدقاء الذين كنا نراهم على الأقل مرة كل أسبوع ولا تريد منا أن نخرج جميعا للعشاء في الخارج كما كان الحال من قبل، وحتى القراءة تركتها وكل ما تفعله هو الذهاب الى العمل ثم الرجوع إلى المنزل ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة وهي يبدو عليها التعب والملل فلا تتكلم إلا بعصبية وأصبحت تغضب لأتفه الأسباب». وطبعا طلبت منه أن أقابلها فعرض عليها فرفضت ثم بعد ذلك بأسبوع اتصلت هي شخصيا تطلب لقائي وعند المقابلة وجدت أمامي شخصًا لا يهتم بمظهره ولا يبالي بأي شيء كما لو كانت في عالم آخر. وبعد الترحيب وبناء التوافق بيننا سألتها: «ماذا تفعلين طوال اليوم؟» فقالت: «لا شيء فقد فقدت الإحساس بالحماس كما لو أن إنسانًا مريضًا وفقد شهيته فلا يريد أن يأكل، ولا أعرف لماذا». ثم أضافت: «مع أن حياتي مستقرة والحمد لله فأنا أعمل في وظيفة ممتازة فأنا مديرة قسم العلاقات العامة في شركة من شركات الأدوية العالمية، ومرتبي ممتاز، ومن طبيعة عملي الاهتمام بالعملاء، وأيضًا العمل مع الإدارة العليا في المفاوضات مع النقابة. أما عن حياتي العائلية فأنا أم لثلاثة أولاد كلهم والحمد لله ممتازون ومتفوقون في دراساتهم، وزوجي أعتبره هدية من الله

عز وجل فهو أكثر من ممتاز، وأيضًا باقي عائلتي، فأنا والحمد لله كنت أعيش حياة مملوءة بالنشاط والحيوية». فسألتها: «متى كانت آخر مرة أخذت فيها إجازة من العمل ومن كل هذه النشاطات المستمرة؟» فقالت: «لم آخذ عطلة طويلة منذ فترة وذلك بسبب انشغالي الدائم في العمل وفي المنزل وأيضًا في حياتي الاجتماعية والدعوات الرسمية وأيضًا غير الرسمية التي أقبلها أو أقوم بتنظيمها».

ومن خلال الحديث معها عرفت أنه بسبب كل هذه النشاطات والمسئوليات المستمرة والتي لا تقف إلا عندما تنام، قد يصل الإنسان إلى الشعور بالملل مما يسبب له حالة المزاج المنخفض التي تجعله يشعر بحالة من الرفض الداخلي لكل هذه المسئوليات التي لا تنتهي وتسبب له ما يسميه العلماء «بالانعكاس النفسي».

وبذلك تجد أن التفكير السلبي الذي يضعه الإنسان في ذهنه سواء كان مدركا أم لا يجعله يصل إلى حالة المزاج المنخفض والتي بدورها تجعل الإنسان يفقد الشهية في نشاطات الحياة.

١٠- الصحبة السلبية

كنت مدعوًا إلى حفل عشاء عند أحد الأصدقاء وكان هناك حوالي ثلاثون شخصا يتحدثون عن السياسة ويسبون المسئولين ثم تحول الموضوع إلى الكلام عن مشاكل الحياة وصعوباتها والحالات النفسية المنتشرة حولنا، ثم تحول الموضوع في الكلام عن الناس بكل الطرق السلبية الممكنة!! ووجدت نفسي أشعر بمشاعر سلبية فشكرت صديقي وخرجت وعندما عدت إلى المنزل كتبت كل ما حدث وكيف أن التفكير السلبي يجذب إليه تفكيرًا من نفس نوعه بل وأكثر من ذلك فهو يجذب إليه الأشياء والأشخاص أيضًا من نفس نوعه كما قال لنا قانون الانجذاب.

فالصحبة السلبية تسبب التركيز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج أيضًا من نفس النوع وهناك مثل عربي يقول: «*جليس المرء مثله*» وقال النبي محمد ﷺ: «**المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل**».. وقد كانت والدتي رحمها الله تعالى تدعو لي وتقول : «ربنا يا بني يبعد عنك أصدقاء السوء».

والتفكير السلبي يجعل لغة الشخص سلبية فتجده دائم الشكوى وذلك لا يشجع الإيجابيين على التعامل معه لأن الشخص الإيجابي يفكر في الحل وفي التقدم والنمو، بينما الشخص السلبي يركز على

المشكلة ويبتعد عن أهدافه ويجذب إليه الناس من نفس نوعه!! وهذا يذكرنى بالسيدة التي جاءت للقائي بعد أن قدمت أمسية بعنوان «أسرار العلاقات الزوجية الناجحة» وقالت لي كل ما قلته يا دكتور عن التفكير السلبي وأنه قد يؤدي إلى الطلاق ونصحتنا بعدم دعوة الآخرين للتدخل في حياتنا، ثم قالت: «أحسست أن زوجي لم يعد يهتم بي كما كان الحال في الماضي وكنت أفكر كثيرا وأقارن بين علاقتنا الآن وبين ما كانت عليه ووجدت نفسي أشك فيه وأنه من الممكن أن يكون على علاقة بامرأة أخرى واستمرت هذه الفكرة في ذهني حتى إنني كدت أفقد صوابي وكنت يوما في زيارة إحدى صديقاتي ذكرت لها ما أشعر به فوجدتها توافق على رأيي وتقول لي إنها هي أيضًا مرت بنفس التجربة ثم اكتشفت أن زوجها كان فعلا على علاقة بامرأة أخرى وأنها واجهت زوجها ولم ينكر ولكنه وعد أن يتركها وبالفعل حدث ما قال ولكنها منذ ذلك الوقت لا تثق فيه على الإطلاق بل أصبحت تفكر جديا في الطلاق منه».

ثم قالت لي: «يا دكتور خرجت من عند صديقتي وأنا منهارة تماما وعدت إلى بيتي أنتظر عودة زوجي بفارغ الصبر وعندما عاد واجهته بما أفكر فيه فلم يرد عليَّ ولكنه طلب مني أن أتحقق بنفسي لكي أتأكد من أنه يعمل لساعات طويلة لكي يستطيع تغطية مصاريف البيت والأولاد ويوفر لنا حياة كريمة. .

وأحسست وقتها ببعض الراحة ولكن كلمات صديقتي كانت ترن

في أذني طوال الليل فلم أستطع النوم، وفي اليوم التالي اتصلت بأحد أصدقاء العائلة وطلبت منه أن يراقب زوجي لكي أتأكد من أنه لا يخونني!! وبالفعل تم ذلك واكتشفت أن زوجي مظلوم من شكوكي وأنه يقضي أوقاتًا طويلة في العمل بل أنه يعمل أيضًا في وظيفة أخرى لكي يوفر لنا الحياة الكريمة وأحسست بالراحة ولكن أيضًا أحسست بالحرج الشديد الذي سببته لنفسي بسبب أفكاري السلبية التي جعلت تركيزي يجذب لي أصدقاء من نفس نوع أفكاري».

كما ترى.. فالشخص الذي يفكر بأفكار سلبية سيجد من يدعم رأيه في أفكاره فيحدث بينهما رابط صداقة ولكنه رابط سلبي قد يزيد من حدة التحديات التي يواجهها، وهناك مثل يقول: «التعاسة تجذب التعاسة والتعساء يجذبون التعساء»

لذلك فإن التفكير السلبي يجعل الشخص يرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي وتكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره. فالتفكير السلبي يسبب الصحبة السلبية والصحبة السلبية تسبب وتقوى التفكير السلبي وبذلك يعيش الإنسان في محيط سلبي يسبب له تحديات أكبر ويجعل حياته سلسلة من المتاعب.

* * *

١١- بعض وسائل الإعلام

كنت أصلي الجمعة في مسجد في مونتريال ووصف الإمام التلفاز بأنه «شاشة الشيطان» وكان يتحدث عن ضياع الوقت وكيف أن معظم الناس يضيعون أوقاتهم فيما لا ينفع بل على العكس يضرهم وأن الفضائيات وصلت إلى مرحلة من السفالة لم يعهدها مجتمعنا من قبل.

وبعد انتهاء الخطبة ذهبت لمقابلته وهنأته على قوة تأثيره على الحاضرين ثم سألته: «ما الذي يقصده»بشاشة الشيطان؟» فقال: «الله سبحانه وتعالى وهبنا العقل لكي نستخدمه في أشياء مفيدة تجعلنا نفكر أكثر في خلق السماوات والأرض وتقربنا أكثر منه عز وجل، ولكن من ناحية أخرى هناك بعض الناس يستخدمون هذا العقل المعجزة في الإساءة، فنجد الفضائيات تعرض الأغاني الخليعة التي لا غرض منها إلا الإثارة الجنسية التي تجعل الناس وخاصة الشباب يخطئون أخطاء قد تؤدي إلى الزنا!!» ثم أضاف «أما عن الأخبار فلغتها سلبية إلى درجة تجعل أي إنسان يشاهدها يشعر بالإحباط وهي أيضًا تعمل على الإثارة وتخويف الناس والإعلانات والموسيقى التي تجعل الناس تتأثر بقوة وقد ثبت علميا أنها تسبب الاكتئاب». ثم قال: لغتنا أصبحت سلبية وكئيبة بسبب هذه الشاشة اللعينة التي أرى من واجبي كداعية لله سبحانه وتعالى أن أحذر الناس منها».

هذا مثال صغير من أن وسائل الإعلام لديها القدرة على التأثير على المشاهدين ومعظم البرامج التي تعرض الآن تركز على الإثارة سواء كانت إثارة جنسية أو إثارة نفسية تضع الشخص في حالة البقاء فيستمر في مشاهدتها!!

صديق لي متدين جدًا قرر عدم استخدام التلفاز في بيته وعندما سألته لماذا فعل ذلك؟ قال: «بسبب الفوضويات التي انتشرت في العالم بطريقة لم نرها من قبل وما يقدمونه من برامج لا تساعدنا على التقرب إلى الله سبحانه وتعالى»، ثم أضاف: «أعترف أن هناك بعض القنوات التي تقدم برامج ممتازة لخبراء محترمين سواء كان ذلك من الناحية الدينية أو الأخلاقية أو حتى المهنية ولكن باقي البرامج لا تشجعني على أي شيء إلا الفساد والضياع والتفكير السلبي والتشاؤم من كل شيء لذلك قررت أن أمنع التلفاز من بيتي وأن أستثمر مالي في شراء الأشرطة الدينية والتعليمية التي تفيدني وتفيد أولادي» ثم اقترب مني وقال: «يا دكتور إبراهيم هذه الشاشة في منتهي الخطورة وقد تسبب الضياع التام إن لم يكن عليها رقيب يتقي الله سبحانه وتعالى في كل ما يقدمه للناس».

وهذا مثال آخر من قوة وسائل الإعلام وكيف أنها قد تكون من أهم عوامل التشاؤم والتفكير السلبي بسبب تركيزها على السلبيات والتحديات وذلك لكي تجذب انتباه الناس فتجعلهم يستمرون في مشاهدة قنواتهم.



في يوم اتصل بي شخص من إحدى البلاد العربية في مكتبي بمونتريال وقال لي: «ألم ترَ البرنامج الذي كان في إحدى الفضائيات والذي عرض أحد أمسياتك وعلق عليها بطريقة سلبية جدا؟» فقلت: «لا لم أره وفي الحقيقة أنا لا أبالي بهذه الأشياء».

فقال: «ولكن يا دكتور هناك أشخاص تأثروا جدًّا بهذا البرنامج ويتحدثون عنك بطريقة سلبية».

فقلت: «اطلب من الله سبحانه وتعالى أن يهديهم إلى الصواب أما أنا فلن أضيع طاقتي في هذه الأشياء بالإضافة إلى أنني قد كسبت حسنات منهم».

كما ترى أن بعض وسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية مما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع. والآن دعنا نكتشف معا نتائج التفكير السلبي.

التفكير السلبي

نتائج التفكير السلبي

مبدأ الهجوم أو الهروب

القتلة الثلاثة

سلبيات قوة الفكر

تقوية الذات السفلى

* * *

نتائج التفكير السلبي



قبل أن أشرح لك مبدأ «الهجوم أو الهروب» دعني أقص عليك قصة حدثت لي منذ حوالي ستة أشهر.

كنت على وشك الخروج من المنزل والذهاب إلى سيارتي عندما لاحظت كلبًا أسود ضخمًا يجري نحوي بسرعة، ولم أفكر من أين أتى هذا الكلب، ولا من هم أصحابه؟ ولا كيف تركوه يفعل ذلك؟ وأن ذلك ضد القانون ومن الممكن أن يسبب الحبس والغرامة لصاحبه؟ لم

أفكر في أي شيء بل وجدت نفسي أطير وأقفز عشر درجات بسرعة البرق ودخلت السيارة وأغلقتها بقوة ثم نظرت إلى الكلب الضخم، فوجدت سيدة تأتي بسرعة من المنزل المجاور وهي تقول لي: «لا تخاف إنه «ميكي» جاء ليحييك ويلعب معك!!!» وهنا شعرت بالغضب الشديد من إهمال هذه المرأة، وفتحت زجاج السيارة وسألتها: «ممكن أعرف من أنت؟» فقالت: «نحن الجيران الجدد وهذا هو كلبي «ميكي» عمره سنة واحدة فقط ويحب جدًّا أن يلعب مع الناس!!» ولم أقل أي شيء فقط ابتسمت لأن هذا كان الشيء الوحيد الذي استطعت أن أفعله لأن لساني لم يعد قادرًا على التحرك من مكانه وأسناني كانت في ركابي، وضربات قلبي كانت تدق مثل الطبلة في ليلة الزفاف، وضغط دمي ارتفع لدرجة أنني شعرت أنه سيخرج من جلدي، وكنت أتصبب عرقا كما لو كان الطقس حارًّا جدا، وتنفسي كان سريع وقصير. وانتظرت حتى رجعت جارتي ومعها «ميكي» إلى منزلها ثم رجعت إلى منزلي حتى يعود كل شيء في جسدي إلى مكانه ووضعه الطبيعي!!!

هل تتذكر شيئًا مماثلاً حدث لك في الماضي؟ سواء كان ذلك في مصعد توقف في منتصف الأدوار أو في حادث سيارة أو تجربة في طائرة؟ هذا ما يسميه العلماء بحالة «الهروب أو الهجوم».

عندما يكون الإنسان في وضع يجعله يشعر بالخطر على حياته سواء كان ذلك الوضع حقيقيًا أو تخيليًا فإن العقل العاطفي المسئول عن البقاء

يتخطى العقل التحليلي المسئول عن التحليل والمنطق فلا يستطيع الإنسان أن يفكر في أي شيء إلا في البقاء وهنا تنتشر كمية الأدرينالين التي تعطي للإنسان قوة كبيرة في عضلات جسمه خصوصا عضلات الأرجل واليدين ويرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب ويسرع معدل التنفس ويزيد تركيز وحجم العينين، ويكون رد الفعل إما الهروب من مصدر الخطر أو الهجوم للدفاع عن النفس.

مبدأ *«الهجوم أو الهروب»* أو ما يسمى باللغة الانجليزية Fight or flight response يسمى أيضًا *«إنذار البقاء»* وهو يحدث عندما يكون الإنسان في حالة تهدد حياته فعلا وذلك رد فعل إيجابي يساعد الإنسان على البقاء، فمثلا أن شخصا ما يقضي وقتا ممتعا مع عائلته في الحديقة وفجأة لاحظ أن هناك ثعبانًا ضخمًا يقترب منه ومن عائلته، فإن عليه أن يفعل كل ما يستطيع لكي يبعد هذا الخطر عنهم فمن الممكن أن يضربه بأى شيء يجده أو أن يحذر الجميع ليهربوا معا، هذا التصرف طبيعي جدًّا وضروري للحفاظ على البقاء. لكن من ناحية أخرى والتي بسببها وضعت حالة *«الهجوم أو الهروب»* من ضمن نتائج التفكير السلبي هو عندما يستخدم الشخص كل طاقات العقل العاطفي وقوة الأدرينالين التي تضخ وتنتشر في عضلاته وعروقه ودمه وتجعله في حالة طوارئ تامة في التعامل مع تحديات الحياة اليومية التي لا تحتاج إلى الدفاع عن النفس من أجل البقاء!! دعني أعطيك بعض الأمثلة:

شخص عنده خوف مرضي من التحدث أمام الجمهور طلب منه رئيسه في العمل أن يقدم سلعة جديدة أنتجتها الشركة أمام بعض المدراء والعملاء فشعر الشخص بالخوف والقلق الشديد مما فجر في داخله حالة *«الهروب أو الهجوم»* فاعتذر عن الاجتماع وفضل أن يستقيل من عمله لكي يهرب من مصدر الخطر!!! شخص آخر اختلف مع زوجته ففقد أعصابه تماما وتفجرت في داخله حالة *«الهجوم أو الهروب»* فقتل زوجته طعنا بالسكين سبع مرات وعندما هدأت حالته لم يصدق ما حدث فانتحر!! هذه قصص حقيقية من الواقع سببها تفكير سلبي متصاعد فجر حالة *«الهجوم أو الهروب»* وجعل الشخص يتصرف كما لو كانت حياته في خطر!!

ومن التحديات العادية التي قد نعيشها جميعا والتي لا تهدد حياتنا بالخطر ولكنها قد تفجر حالة «الهجوم أو الهروب» الآتي:

- الاختلاف في الرأي في العلاقات الزوجية أو مع الآخرين.
- شخص يمر بجوارك بسيارته بسرعة.
- رئيسك في العمل يطلب لقاءك.
- وقت دخول الطالب الامتحان.
- مقابلة مع مدير إحدى الشركات للحصول على وظيفة جديدة.

- كل أنواع الخوف المرضي، سواء كان الخوف بسيطا مثل «الخوف من الطائرات أو الأماكن المرتفعة أو المصاعد أو الأماكن المظلمة أو المغلقة أو الحشرات أو الحيوانات أو الوحدة أو الفشل أو المجهول أو المستقبل... الخ ....» . أو الخوف الاجتماعي مثل «الخوف من الاجتماعات والتجمعات أو الخوف من التحدث أمام الجمهور أو الرهبة الاجتماعية». أو الخوف المركب الذي قد يكون مصاحبا برهبة أو من أكثر من خوف في نفس الوقت.
- الوسواس القهري الذي يسبب لشخص ما أن يغتسل مرات عديدة قد تستمر لساعات طويلة مما يجعله يتفادى الاستحمام أو الوضوء!! كما ترى الأمثلة كثيرة وقد تجدها حولك أو في بعض سلوكياتك أنت شخصيا!

وحالة «الهروب أو الهجوم» تتكون من ثلاث مجموعات أساسية:

المجموعة الأولى: الوجود:

في هذه المجموعة يكون الشخص متواجدا بنفسه في مكان مصدر الخطر سواء كان الخطر يتمثل في حريق حدث في مكان عمله أو منزله أو أي مكان آخر، أو مواجهة حيوان شرس، أو الغرق، أو الحوادث أو

الصدمات، أو الحرب أو شخص يضع مسدسًا على رأسه، أو شخص يريد أن يأخذ نقوده ويهدده بسكين، أو مشاجرات جسمانية عنيفة، الخ... أو من أشياء قد تكون فعلا خطرا على حياته. هنا مبدأ *«الهجوم أو الهروب»* مهم جدًّا للدفاع عن النفس.

المجموعة الثانية: التخيل:

في هذه المجموعة لا يكون الشخص متواجدا شخصيا مع الشيء الذي يهدد حياته بالخطر ولكنه يفكر ويتخيل نفسه في مواقف تهدده بالخطر ويتوقعها ويعتقد في وجودها وهنا يفتح بالفعل الملفات الخاصة بالدفاع عن النفس فيبدأ الأدرينالين في الضخ والانتشار في عضلات الجسم ويشتعل العقل العاطفي فتزداد ضربات القلب سرعة وتزداد حدة التنفس ويرتفع ضغط الدم الخ من التغيرات اللازمة داخليًّا وخارجيًّا كما لو كان الشخص فعلا في خطر!! وقد كان «سيجموند فرويد» من أول العلماء الذين أثبتوا أن العقل الباطن لا يعرف الفرق بين شيء حقيقي أو تخيلي ففى كلتا الحالتين سيفتح الملفات وتكتمل الدورة الذهنية!!. ومن المواقف التي قد يستخدم الإنسان فيها تخيله ويربطه بأحاسيسه فيفجر حالة *«الهجوم أو الهروب»* التفكير في اجتماع سيحدث في المستقبل فيشعر بالخوف فيفجر الحالة، أو الشعور بالقلق من الاجتماعات أو مقابلة المدير أو شخص هام، أو التفكير في الموت، أو في خلاف حدث بينه وبين أحد أصدقائه وجعله يشعر بأحاسيس

سلبية.. كل ذلك يحدث فقط في التخيل ويسبب تفجير الحالة كما لو كانت حقيقية!.

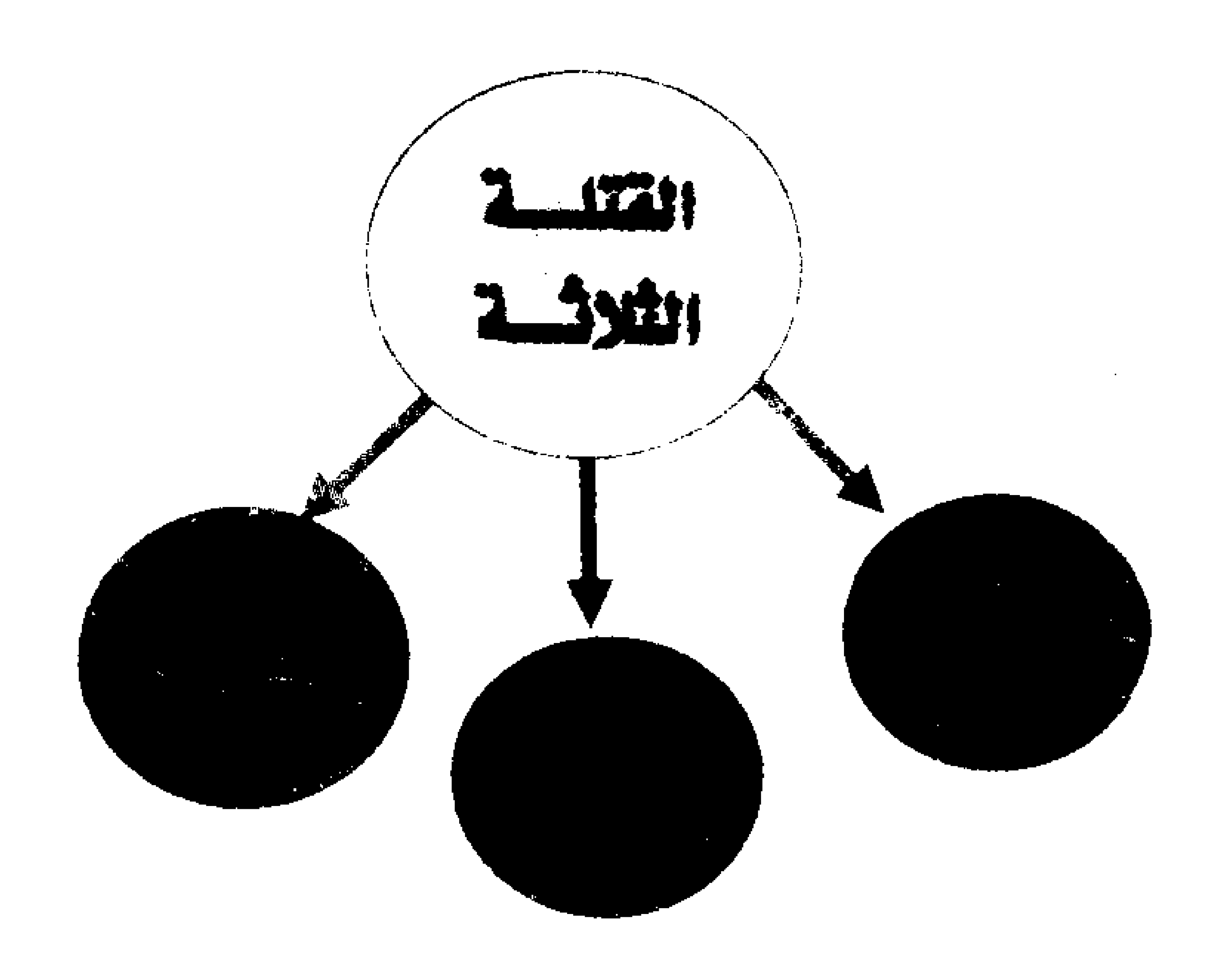
المجموعـة الثالثـة: الإدراك:

في هذه المجموعة يدرك الإنسان أن ما يحدث له من تحديات الحياة العادية اليومية التي يمر بها وكأنها خطر يهدد حياته وقد ذكرت هذه المجموعة من قبل وهي مثل الخلافات الزوجية أو الاجتماعية أو المقابلات الهامة أو التحدث أمام الجمهور أو الامتحانات الخ...

كل من هذه المجموعات الثلاث تجعل العقل العاطفي يعمل بنفس الطريقة وكمية الأدرينالين تضخ بنفس النسبة وتجعل كل التغيرات الفسيولوجية تعمل بنفس الطريقة، تخيل!! هذه الحالة القوية التي وهبنا إياها الله سبحانه وتعالى لكي نستخدمها في الدفاع عن أنفسنا من أجل البقاء تتفجر بنفس النسب وبنفس القوة عندما نختلف مع زوجاتنا أو مع أصدقائنا كما لو كنا في خطر يهدد حياتنا فعلا!!!!

تذكر أن حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب وفي كلتا الحالتين السبب وراءهما هو التفكير السلبي الذي يجعل الإنسان لا يفكر بطريقة منطقية بل يفجر في داخله قوة تفوق كل تخيله في أشياء لا تحتاج إلا التعامل معها والتعلم منها ثم استخدامها في النمو والتقدم.

فمن الآن كن مذركا لأفكارك قبل أن تتصاعد سلبيا وتجعلك تتصرف كما لو كنت تدافع عن حياتك..



لقد اخترت اسم القتلة الثلاثة لما فيهم من سم مثل سم الثعبان الذي يجري في الدم فيقتل الإنسان، فعندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الآخر . والآن دعنا نستعرض كلاً منهم .

١- اللوم:

عندما تلوم أي إنسان فأنت تضعه في موقف الدفاع عن نفسه وقد تكون النتيجة رد فعل سلبي ولكن من الناحية الأخرى اللوم يجعل الإنسان يشعر أنه ضحية وهذا هو السم الداخلي الذي يحدث للإنسان ويجري في عروقه ويخزن بعمق في عقله الباطن. فمثلا لو أن العامل يلوم مديره فهو يشعر أنه ضحية وذلك يؤثر تأثيرا مباشرا في تقديره الذاتي. ولو يلوم الصديق صديقه على تأخره عن موعده فهو يشعر أنه ضحية لما حدث من

هذا الصديق. ولو لام الشخص حظه في الحياة فهو يشعر أنه ضحية لما يحدث له. أما النتائج السلبية التي تحدث بسبب اللوم فهي عدم استخدام القدرات!! فعندما يلوم شخص شخصا آخر فهو يرسل رسالة إلى عقله يطلب منه فيها أن يفتح كل ملفات اللوم المخزنة في مخازن الذاكرة لكي يستخدمها في لوم الشخص الآخر ومن ناحية أخرى فهو يرسل رسالة أخرى إلى ملفات قدراته الذاتية تقول: «أنا لا أحتاجك اليوم لأنني قررت أن ألوم الشخص الآخر» وبذلك يفقد قدرته في هذا الوقت ويقوى ملفات اللوم حتى تصبح عادة يستخدمها في أي موقف مشابه

٢- النقـــــد:

هل تذكر تجربة حدثت لك في الماضي نقدك فيها شخص ما؟ ماذا كان شعورك تجاهه؟ وكيف كانت حالتك النفسية؟ النقد في حد ذاته إن لم يكن مستخدما بأسلوب أسميه «الساندويتش» أي أنك تبدأ بشيء إيجابي عن الشخص وتنهي الحديث أيضًا بشيء إيجابي وفي المنتصف تعطي رأيك في الفكرة وليس الشخص نفسه لأن الشخص ليس أفكاره ولا سلوكياته فأنت تفصل بينه وبين سلوكه. إن لم يستخدم بهذه الطريقة البناءة فهو يسبب رد فعل عنيف لأنه يتعامل مباشرة مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يحتوي على قيمه واعتقاداته ومبادئه وإدراكه وأيضًا معنى الأشياء بالنسبة له، ويسبب الشعور بالعزلة والضياع وبأن الشخص ليس عنده قيمة وأنه أقل من الشخص الآخر

الذي ينقده ولذلك يكون رد الفعل قويًا وعنيفًا، ويترك آثارا سلبية تؤدي إلى الغضب والحزن.

٣- المقارنـــة:

المقارنة لها ثلاثة أنواع أساسية وهم:

(١) المقارنة بين الشخص ذاته وبين الآخرين:

هنا يقارن الشخص بينه وبين شخص آخر في النتائج والسلوكيات ومشكلة هذا النوع من المقارنة هو أن الشخص يركز على شيء ضعيف في نفسه ويقارن به شيئًا قويًا عند الشخص الآخر. فمثلا من الممكن أن يكون الشخص قصيرا فيقارن بينه وبين شخص آخر طويل فيشعر بإحباط أو يكون أصلع ويقارن بينه وبين شخص آخر عنده شعر كثيف. والمقارنة هنا تكون في الشكل أو النتائج أو السلوكيات أو الوظائف الخ.. وهذا النوع من المقارنة يسبب للشخص الشعور بأنه أقل من الآخرين ويجعله يقع في حفرة الحسد والحقد وأيضًا الشعور بالغضب والحزن.

(٢) المقارنة بين الشخص ذاته في وقته الحاضر وبين نفسه في الماضي:

هنا يكون الشخص في حالة نفسية أو مادية أو معنوية أو عائلية أو اجتماعية أو حتى صحية ضعيفة فيفكر كيف كانت حالته في الماضي

وأنه كان أفضل من اليوم وتفكيره بهذه الطريقة يجعله يشعر بالتعاسة والإحباط لأنه فقد ما كان عليه بالأمس!! والحقيقة أن هذا النوع منتشر جدًّا بين الناس فقد تجد شخصًا يتكلم عن الماضي وكيف كان رائعا وكيف أن الحياة لم تعد كما كانت بل أصبحت صعبة جدا، ثم يتحسر على ضياع أيام زمان، وهذه المقارنه تجعله يشعر بالحسرة والحزن.

(٣) المقارنة بين شخص وآخر:

وهنا يأخذ الشخص مكان القاضي فيحكم على إنسان بأنه أقل من شخص آخر. فمثلا قد نجد أمًّا تقارن بين أخ وأخيه وتقول له: «انظر إلى أخيك كيف أنه رائع في عمل واجباته أما أنت فتضيع وقتك في أشياء لا تفيدك» أو قد تحدث المقارنة بين الابن وأولاد العم أو الخال أو الأصدقاء. وهذه المقارنة لها رسالة خفية ترسلها الأم بدون إدراك واعٍ لخطورة هذه المقارنة وهي أن الشخص الذي تقارن بينه وبين الآخرين هو أقل منهم وأنهم أفضل منه، وذلك يجعله يشعر بعدم التقدير وبأنه أقل من الآخرين وذلك يسبب له الشعور بالحقد عليهم وكرههم وأيضًا بالغضب تجاه الشخص الذي يقارن بينه وبين الآخرين بهذه الطريقة.

لذلك أطلقت اسم القتلة الثلاثة على هذه الصفات لما تحتويه من سموم تؤثر تأثيرا مباشرا على نفسية الآخرين وتنعكس على الشخص ذاته وتسبب له أحاسيس سلبية تسلب منه سعادته وراحة باله واتزانه وتبعده عن تحقيق أهداف حياته. وكل ذلك نتيجة الأفكار السلبية.

نتائج التفكير السلبي

سلبيات قـوة الفكـر

في بدايــة رحلتنـا قـدمت لـك ثمانية عشـر مبـدأ مــن مبـادئ «قوة الفكر» وهم كالآتي:

١- الفكرة لهـا برمجـة راسخـة.

٢- الفكـر يصنع ملفات العقل.

٣- الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية.

٤- الفكر يؤثر على الذهن.

٥- الفكر يؤثر علـى الجسـد.

٦- الفكر يؤثـر علـى الأحاسيس.

٧- الفكـر يؤثـر على السلـوك.

٨- الفكـر يؤثـر على النتائـج.

٩- الفكر يؤثر على الصورة الذاتية.

١٠- الفكر يؤثـر علـى التقدير الذاتي.

١١- الفكـر يؤثر على الثقة في النفس.

١٢- الفكر يؤثر على الحالة النفسية.

١٣- الفكـر يؤثـر على الحالـة الصحية.

١٤- الفكر يتخطى المسافات.

١٥- الفكر يتخطـى الزمن.

١٦- الفكر يتخطـى عامـل الوقـت.

١٧- الفكر يؤثر على قوانين العقل الباطن.

١٨- الفكر والتفكـير الذهني المتسلسل.

الآن دعني أسألك:

هل التفكير السلبي يجعل قوة الفكر إيجابي؟

طبعا الإجابة واضحة وهي لا ، بل على العكـس التفكيــر الســلبي يسـبب أحاسيس وسلوكيات ونتائـج من نفس نوعه. والـتفكير السـلبي يضع كل أعضائك في حالة تأهب وقـد قـام بعـض البـاحثين في جامعـة ستانفورد بعمل بحث عن قـوة الـتفكير السـلبي وكيـف أنـه يـؤثر علـى الأعضاء فوجدوا أن التفكير السلبي يجعل المعـدة تفـرز أحماضًـا شـديدة القوة فقاموا بأخذ عينة من هذه الأحماض ووضعوها في طعـام فـأر مـن فئران التجارب وكانت النتيجة مفاجأة للجميع... مات الفأر متأثرا مـن

شدة هذه الأحماض !!! فقام الباحثون بتكرار التجربة على فئران أخرى وكانت النتيجة واحدة وهي الموت!!!

والآن دعني أسألك، لو كانت هذه الأحماض بهذه القوة لدرجة أنها قتلت حيوان فكيف تؤثر على الإنسان؟ والإجابة واضحة وهي أنها تسبب أمراضًا، ويؤكد ذلك بحث كلية الطب في سان فرانسيسكو لعام ١٩٨٥ عن التفكير السلبي أنه يسبب أكثر من خمسة وسبعين في المائة من الأمراض العضوية مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والصداع حتى السرطان!!!!!

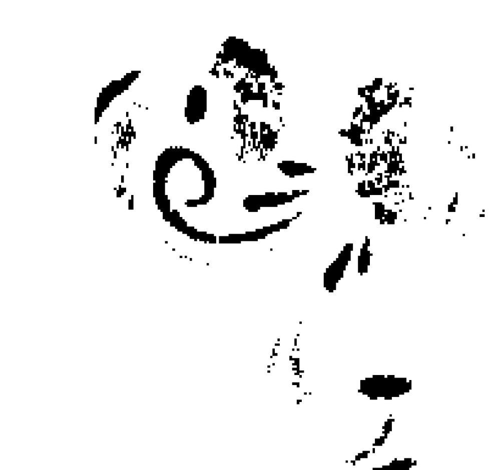
دعنا نستعرض معا دورة التفكير السلبي

عندما تفكر بطريقة سلبية فإنك تؤثر على ذهنك وتجعله يركز على السلبيات فيقوم المخ بفتح ملف يضع عليه عنوان الفكرة السلبية، ثم يقوم بإلغاء أي معلومات أخرى إيجابية في هذا الوقت لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة فقط في وقت محدد، ثم يقوم بتعميم هذه المعلومة وتدعيمها وإيجاد البرهان عليها وذلك يؤثر على جسدك بما فيه من تعبيرات وتحركات داخلية وخارجية وتنفس، ويؤثر على أحاسيسك، وبالتالي على تصرفاتك وسلوكك، فتتصرف بطريقة سلبية مما يجعلك تحصل على نتائج من نفس نوع تصرفك سواء كان ذلك في حياتك الروحانية أو الصحية أو الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية أو المهنية أو حتى المادية.

أما عن صورتك الذاتية فهي تصبح أقوى فترى نفسك من نفس نوع الفكرة الأساسية وذلك يؤثر على تقديرك الذاتي مما يجعل حالتك النفسية تعاني من كل هذه السلبيات ويظهر ذلك في حياتك على شكل الأمراض النفسية من قلق وخوف وإحباط وتوتر واكتئاب وضياع وشعور بالوحدة ، وذلك يسبب أمراضًا عضوية لا حصر لها مثل الصداع النصفي والقرحة وأمراض القلب و ضغط الدم المرتفع وحتى السرطان.!! كل ذلك من فكرة واحدة سلبية!! بل أكثر من ذلك فإن هذه الفكرة تكون استراتيجيات عقلية متتابعة تؤدي إلى نفس النتيجة بل وتصبح أقوى في كل مرة تستخدم ، والفكرة تستطيع أن تتخطى حاجز الزمن وتسبح إلى أي مكان في الكون لتجذب إليك أفكارًا من نفس نوعها وقد يكون ذلك في أي وقت سواء كان ذلك في الساعة الخامسة صباحا أو العاشرة مساء، ويجعل قانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تنتشر وتتسع من نفس نوعها ويجذب إليك معلومات مشابهة بقانون التفكير المتساوي وقانون الانجذاب وهكذا تسبح الفكرة عبر مخازن ذاكرتك تبحث عن معلومات تدعم الفكرة الأساسية وتبرهن عليها وتجعلك شديد الحساسية لأى معلومات من العالم الخارجي تكون من نفس نوع الفكرة السلبية!! وكل ذلك يعمل بدقة شديدة ونشاط بالغ من نفس نوع أفكارك ، وهذا كله سببه التفكير السلبي الذي يجعل حياتك سلسلة من المشاكل.

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونبحث أكثر في قوة الفكر والتفكير السلبي وكيف أنه يعطي قوة جبارة للذات السفلى.

* * *

نتائج التفكير السلبي

تقوية الذات السفلى

الذات السفلى تعتبر من أقوى تحديات الإنسان في حياته، فهي ذات سلبية إلى أبعد الحدود، دنيوية وتركيزها على المتعة والرغبات ، من أهم عملها هو أن تكون على صواب مهما كانت الظروف حتى ولو كان الشخص مخطئًا. الذات السفلى ذات أنانية، متكبرة، ظالمة لا ترى إلا المصلحة الشخصية والاستغلال والمكسب المادي الخاص دون المبالاة بمصلحة الآخرين. هي الذات التي تخاصم وتكره وتحقد وتحسد، هي التي تغضب وتصرخ وتصيح، هي التي تنافس وتسبب الخوف والقلق والضياع، هي التي تسبب كافة الضغوط والأمراض النفسية، هي التي تجعل الناس يعيشون في الماضي أو يضيعون في المستقبل، هي الذات التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة شريرة تجعله يزني ويقتل ويسرق وينصب على الآخرين، هي الذات التي تجعل الإنسان يعيش في شعور بعدم الأمان.

الذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يغتاب الآخرين ويكون سبب قطيعة بين الناس. فلو وجدت أي إنسان يتكلم بطريقة سلبية عن إنسان آخر فهو يستخدم ذاته السفلى وإن لم تلاحظ وتدرك ذلك سوف



يسبب لك أن تفكر أنت أيضًا بذاتك السفلى!! وكثيرا ما نرى ذلك هذه الأيام فنجد الناس يتكلمون على الآخرين من وراء ظهورهم ومن الممكن أن يكون الشخص متدينًا ولكنه لا يدرك أنه يغتاب الناس وهذا ما أسميه بالحياة اللاواعية التي يعيشها الناس وكأنهم سكارى لا يدرون ما يفعلون فقد تجد شخصًا يصلي ويصوم وأيضًا يزكي ويقوم بتأدية كافة الفرائض ولكنه من ناحية أخرى يدخن وينصب على الناس ويستغلهم ويغتابهم ويسبب لهم متاعب في حياتهم.

الذات السفلى تجعل الإنسان منافسا شرسا جشعا والأمثلة على ذلك كثيرة كل ما هناك انظر حولك وستجد هذه النوعيات من البشر!! والذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس إليه حتى ولو كانت والدته أو والده أو أبناءه، ويجد التسامح ليس إلا ضعفًا، وحتى لو سامح فتجده يفعل ذلك مضطرا لكي يرضي أحدًا.

تعرفت على شخص في إحدى البلاد العربية كان هدفه أن يكون داعية إلى الله عز وجل فسعدت به جدًّا وطال بيننا الحديث وفعلا استفدت منه في كثير من أمور الشريعة الإسلامية. ومر الوقت بسرعة وذهب كل منا لحاله، وفي يوم اتصل بي وطلب لقائي وكنت في قمة انشغالي فعرضت عليه أن نلتقي في ساعة مبكرة فوافق والتقينا ولم يضيع أي وقت بل بدأ في الحديث في التكلم عن شخص آخر أقدره وأحترمه وطلب مني أنْ أكون حذرًا جدًّا في معاملتي مع هذا الرجل لأنه

من أكبر النص ابين الذين عرفهم في حياته!! فطلبت منه أن يقدم لي الدليل على ذ ك، فغضب الرجل وبدأ صوته يعلو في بهو الفندق واستخدم ألفاظ تبعد كل البعد عن شخصية الداعية الإسلامي، فقمت وأنهيت المقابلة و وجئت بعدها بحوالي يومين أن الشخص الآخر الذي كان يغتابه هذا الرجل يتصل بي ويلومني لإنني تكلمت عنه بطريقة سلبية!!!! ووجدت نفسي في دوامة لم أعرف كيف بدأت، وقابلت الرجل وعرفت منه أن هذا الشخص اتصل به وقال له: إنني تكلمت عنه في غيابه بطريقة سلبية وهنا أدركت شيئا وهو أن الذات السفلي هي التي كانت تحرك كل ذلك واستطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أقابل الشخصين معا وأن نهدئ النفوس ثم شرحت لهم مبدأ الذات السفلى وكيف أنها كانت سعيدة جدًا بما يحدث من سلبيات لأن ذلك هو عالمها التي تعيش فيه و به وتدافع عنه من أجل البقاء. وهذا نتيجة من نتائج التفكير السلبي الذي يفتح الباب على مصراعيه للذات السفلى

* * *

التفكير السلبي قد يؤدي إلى الإدمان بل هو في حد ذاته إدمان!

هل تعرف شخصًا لا يفكر إلا سلبيا ، وعنده القدرة على التركيز على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيًّا؟ أو تعرف شخصا قرر الهروب من مشاكله بالتدخين أو شرب الخمور أو تعاطي المخدرات؟

في رأيي التفكير السلبي مرض خطير جدًّا بل هو إدمان مثل إدمان المخدرات وشرب الخمر!! والواقع أن الإدمان في حد ذاته ليس إلا نتيجة عدم اتزان وحالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهرب والخروج منها فاتجه إلى شيء اعتقد في وقتها أنه الحل لمشاكله فبدأ بالخطوة الأولى ثم كررها حتى أصبحت عادة يستخدمها في الهروب من مشاكله وتشعره بالسعادة بدون أن يدرك أنها أخطر بكثير من الحالة

النفسية التي كان يعاني منها. والحقيقة أن كل أنواع الإدمان سواء كان ذلك التدخين أو المخدرات أو الخمور أو الجنس أو التلفاز الخ..، تجد جذورها في الفكرة التي استخدمها الشخص والتي كانت غير متزنة أو بمعنى آخر سلبية، إذن التفكير السلبي قد يكون السبب في الإدمان لأن الشخص الروحاني المتزن لا يفكر في الهروب من تحديات الحياة بهذه الطرق ولكنه يتعامل معها ويفكر فيها بطريقة روحانية وإيجابية فيتقبل الهدية من الله سبحانه وتعالى ويتوكل عليه وحده فيصلي أكثر ويدعوه أكثر ويصبر أكثر ويعرف تماما أن الله عز وجل يحب المتوكلين الصابرين ووعدهم بالخير في الدنيا والآخرة.

ولو فكرنا مثلا في إدمان الخمر نجده بدأ بفكرة ثم محاولة ثم فعل مربوط بأحاسيس ثم تكرار هذا الفعل حتى أصبحت عادة يستخدمها الإنسان بطريقة تلقائية دون إدراك لأنها أصبحت جزءا من سلوكياته. وفي حالة التفكير السلبي فهو أيضًا يتكون ويصبح عادة تماما مثل عادة الإدمان، فهو يبدأ بالفكرة الأولى ثم يتكرر حتى يصبح جزءا من السلوكيات.

وبما أن السلوك يسبب النتائج وأن سبب هذا السلوك هو الفكرة الأساسية التي سببته فلو كانت الفكرة سلبية ومستمرة في الزمن فهي تسبب سلوكًا سلبيًا أيضًا ومستمرًا في الزمن وهذا إدمان.

فالتفكير السلبي ليس فقط يسبب الإدمان ولكنه في حد ذاته إدمان يجب معالجته.



صفات الشخصية السلبية

«من الممكن لأي إنسان أن يخطئ، ولكن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات»

إليانور روزفلت

هل تعرف أحدا عنده القدرة على إيجاد السلبيات في أي شيء إيجابي؟

هناك أنواع مختلفة من الشخصيات مثل المعبر والقيادي والودود والمحلل، كل شخصية من هذه الشخصيات تأثرت ببرمجة معينة من العالم الخارجي كما ذكرنا من قبل فكانت هذه البرمجة هي الطريقة التي يرى بها الشخص الحياة. فمن الممكن أن ينمو شخص ما في عائلة تتعامل وتتكلم بالسلبيات فأعتقد أن هذا هو السلوك الطبيعي الذي يتعامل به مع الناس فاستخدمه بطريقة لا واعية وقام بتكرارها أكثر من مرة حتى أصبحت عادة من عاداته الشخصية.



دعنا نتعرف معا على صفات الشخصية السلبية:

١- الاعتقاد والتوقع السلبي:

الشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر ما تعتقد في النجاح، وتتوقع الفشل مقدما.

٢- مقاومة التغيير:

بسبب الاعتقاد والتوقع السلبي تتفادى هذه الشخصية أي تغيير يجعلها تخرج عن حيز الأمان والراحة ، بل تقاوم التغيير وتنقده بشتى الطرق. عندما بدأت أقدم التنمية البشرية في العالم العربي وجدت إقبالا رائعا للمعلومات والعلوم الحديثة وأيضًا وجدت مقاومة لم أعرف لها أي داعٍ. ففى يوم دعاني أحد الشخصيات البارزة في بلد من البلاد العربية وقام بدعوة بعض الأطباء والاستشاريين النفسيين والكتاب المعروفين في هذا البلد، وطلب مني أن أحدثهم عن ديناميكية التكيف العصبي وهو العلم الذي أسسته بفضل الله سبحانه وتعالى. بدأت أتكلم باختصار عن المهارات الشخصية والنفسية والروحانية والمهنية التي يمكن أن يقدمها هذا العلم الذي أصبح ماركة مسجلة عالمية. قاطعني أحد الموجودين بحدة واتهمني شخصيا باتهامات سلبية لم أسمعها من قبل!! فطلبت إن كان أحد الحاضرين يعاني من الخوف المركب الذي يعتبر من أخطر أنواع الخوف أو من الوسواس القهري الذي قالت عنه الهيئات العالمية: إنه لا يعالج، فتقدم شخص كان يعاني من الوسواس القهري

فقمت بفضل الله سبحانه وتعالى باستخدام استراتيجية من استراتيجيات ديناميكية التكيف العصبي وتم شفاؤه أمام الجميع. اعتقدت أن هذا الشخص قد اقتنع بقوة العلوم الحديثة أو على الأقل يلزم الصمت، ولكنه قال: «يبدو أن الدكتور الفقي يستخدم نوعًا من أنواع السحر!!!».

هذا مثال بسيط للشخصية السلبية التي تشعر بعدم الأمان عندما تواجه أي تغيير بل وتقاومه.

٣- غير فعال في حل المشاكل:

لأن الشخصية السلبية متصلة بأحاسيسها بالمشكلة فهي تعمل على تعقيد الأمور بدلا من حلها. وفي معظم الوقت يرتبك الشخص وينفعل فيزيد الأمور سوءا فتصبح المشكلة الحقيقية فيه هو شخصيا.

٤- دائم الشكوى ولوام ويجد السلبيات في كل شيء:

عندما تواجه الشخصية السلبية أي نوع من أنواع التحديات فهي تلقي باللوم على الناس أو الأشياء أو حتى على الحظ السيئ الذي يلازمها منذ الطفولة! لا تأخذ مسؤولياتها بل تتهم الآخرين في النتائج التي تحصل عليها.

٥- الشعور بالإحباط والضياع والفشل من وقت لآخر:

بسبب أفكاره السلبية المتكررة وتدعيم هذه الأفكار باعتقاده، أصبح يتوقع الفشل، مما جعله يُفقد الأمل في التقدم والنمو الإيجابي. وبما أنه

يستخدم أسلوب اللوم والنقد فهذا ينعكس عليه ويؤثر في أحاسيسه ومع مرور الوقت سبب تخزين هذه الأحاسيس بعمق في عقله الباطن فأصبحت تحدث تلقائيا ولا شعوريا.

٦- إنجازاته المهنية أو الشخصية ضعيفة ولا يحقق إلا القليل من أهدافه :

الأفكار والتركيز السلبي والأحاسيس السلبية لا تساعد أي إنسان على التقدم والنمو بل على العكس فهي تبعده كل البعد عن تحقيق أهدافه في أي ركن من أركان حياته. فنجد الشخص الذي برمج نفسه على هذه الشخصية السلبية لا يحقق أهدافه في عمله ولا في حياته ، وقد قام معهد «لامالى» للبحث العلمى في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية بعمل بحث عن الأسباب الأساسية التي تبعد الناس عن تحقيق أهدافهم فكان السبب الأول هو البعد عن الله سبحانه وتعالى والسبب الثاني هو التفكير السلبي.

٧- منعزل وغير اجتماعي وليس لديه أصدقاء :

لا أحد يريد أن يكون حول شخصية سلبية لوقت طويل وبما أن هذا الشخص يتصرف ويتكلم بالسلبيات فهو بذلك يبعد الناس عنه مما يسبب له الشعور بالوحدة والحزن من وقت لآخر.

٨- احتمال إصابته بالأمراض النفسية وأيضًا العضوية مرتفع :

قامت كلية الطب في سان فرانسيسكو عام ١٩٨٦ بعمل بحث عن

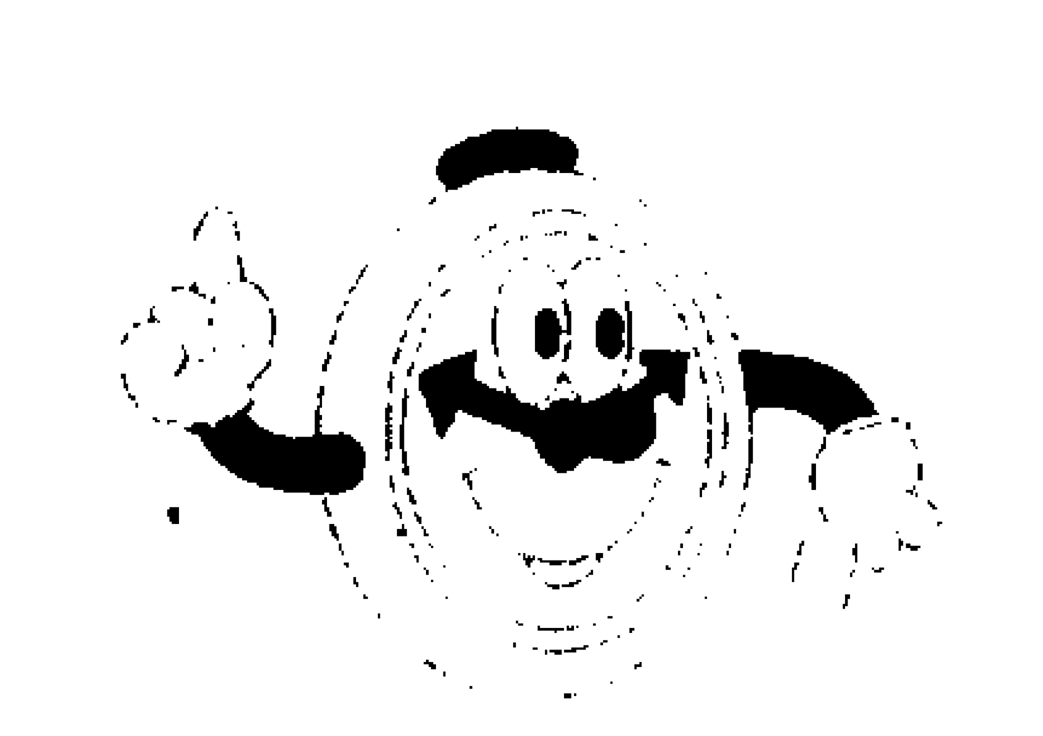


علاقة العقل بالجسد في الإصابة بالأمراض المختلفة على المستويين النفسي والعضوي، فكانت نتيجة البحث أن أكثر من ٩٥٪ من الأمراض يعود سببه إلى العقل! بمعنى أن العقل يفكر فيبعث بالرسائل إلى الجسد الذي يقوم بدوره برد فعل يؤثر على كل عضو فيه. مثلا كما لو طُرد شخص من عمله فكل تفكيره وتركيزه متجه إلى الشعور بعدم التقدير والضياع والخوف من المستقبل مما يجعل القلب يضخ كمية أكبر من الدماء وتزداد دقاته من مائة ألف في اليوم إلى اثنين أو ثلاثة بالمائة فوق ذلك وقد يؤدي ذلك إلى أمراض القلب المختلفة. بل إن البحث ذهب إلى أبعد من ذلك حيث قال إن التفكير السلبي يجعل الجهاز العصبي في حالة تأهب عالية، وجهاز المناعة أيضًا يكون في حالة تأهب ومستعد لاستخدام جيوشه للدفاع عن الشخص والتنفس يكون سريعًا وقصيرًا، وضغط الدم يرتفع، ودرجة حرارة الجسم تتغير، وتزداد نسبة الأدرينالين في الجسم. كل ذلك يؤدي إلى معظم الأمراض العضوية بما في ذلك السرطان.

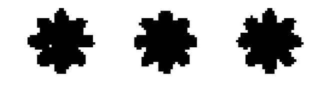
أما عن الأمراض النفسية فلا حصر لها!! فقد يصاب الشخص بالاكتئاب الذي قد يؤدي به إلى المستشفيات. وأيضًا القلق والتوتر والإحباط والشعور بالحزن الشديد والضياع الخ من الأمراض النفسية التي تتطلب علاجًا نفسيًا من طبيب مختص.

هذه فقط بعض صفات الشخصية السلبية ومن الممكن أن تجد

غيرها كثيرًا مثل الشك والعصبية الزائدة والحقد والكراهية. الخ من الصفات التي تتكون بسبب التفكير السلبي.



فكن حريصًا كل الحرص قبل أن تفكر في فكرة سلبية لأنها ستتراكم وتتسع وتنتشر بقوة حتى تصبح عادة تمنعك من تحقيق أهدافك وتسبب لك تحديات لا حصر لها، والأهم أنها تقوي الذات السفلى وتبعدك عن الله سبحانه وتعالى.





خاتمة الفصل الأول

رشا طفلة صغيرة عمرها خمس سنوات وعلى الرغم من صغر سنها إلا إنها كانت دائمة الشكوى من كل شيء سواء كان ذلك من أخوتها تامر وسمير أو من الطعام أو الملابس وخاصة النوم في ساعة مبكرة! في وقت نومها كانت من عادة الأب أن يحملها ويضعها بلطف في سريرها ثم يقص عليها قصة حتى تنام. وفي يوم ذهبت رشا مع والدتها للتسوق وشراء مستلزمات البيت ووجدت رشا عقدًا جميلاً فطلبت من الأم أن تشتريه لها فوافقت الأم بشرط أن تدفع ثمنه رشا من مصروفها. فقالت رشا: «ماما أنت تعرفين أنني لا أعمل ولا أملك المال وسعر العقد ثلاثون دولارًا وهو مبلغ كبير بالنسبة لي فكيف تريدينني أن أدفعه؟» فقالت الأم: «مصروفك الأسبوعي هو دولاران وفي العيد القادم ستحصلين على مبالغ إضافية من بابا ومن جدك وجدتك وأيضًا مني ولذلك فأنت تستطيعين شراءه من نقودك الشخصية» . قالت رشا: «بهذه الطريقة فعلا أستطيع ولكن المشكلة هي أنني لا أملك هذا المبلغ الآن فما العمل؟» فقالت الأم: «سأدفع أنا المبلغ الآن ولكن عليك سداده في خلال ثلاثة أشهر». فطلبت رشا من الأم أن تعطيها مهلة أطول. فابتسمت الأم ووافقت على مد الفترة إلى ستة أشهر، وفرحت رشا جدًّا وشكرت الأم وقبلتها وحصلت على العقد. مرت الأيام



وكانت رشا تدفع كل أسبوع دولارًا وأحيانا تدفع كل مصروفها الأسبوعي وبعد ستة أشهر دفعت رشا العقد بالكامل وشعرت بإنجاز كبير فكانت تلبس العقد بحرص وتنظفه وتحافظ عليه أكثر من أي شيء آخر.

أما عن الأب فانتظر حتى دفعت رشا ثمن العقد بالكامل وكما هي عادته كان يحملها ويضعها في سريرها ويقص لها قصة حتى تنام وفي ليلة سأل الأب رشا: «هل تحبين بابا؟» فقالت رشا: «طبعا أحبه جدًا». فسأل الأب: «تحبينني أكثر أم تحبين العقد أكثر؟» فقالت رشا:«أحبك أكثر طبعا». فطلب منها الأب أن تعطيه العقد. اندهشت رشا من طلب والدها فقالت له: «بابا خذ أي شيء آخر إلا هذا العقد إنه غالٍ عندي جدًا»، ثم قالت: «تستطيع أن تأخذ عروستي فهي تغني وترقص لكن من فضلك لا تحرمني من العقد». فلم يعلق الأب على كلام رشا وقبلها كما هي عادته ثم ترك الغرفة. استمر الأب على هذا الحال في كل ليلة لمدة شهر كامل وفي كل مرة يسأل رشا: «هل تحبين بابا أكثر أم العقد؟» تقول رشا: «أحب بابا» ولكنها تعرض على والدها شيئًا آخر فمرة تعرض عليه الفيل الذي كانت تلعب به، ومرة أخرى تعرض عليه ألعابها المختلفة ولكنها لم تتخلَّ أبدا عن العقد.

وبعد مرور شهر بأكمله ذهبت رشا بمفردها لحجرة نومها فذهب الأب إليها فوجدها جالسة في منتصف السرير وطلبت من الأب أن

يفتح يدها اليمنى وفعل الرجل وكان مندهشا لما وجد، إنه العقد الذي تحبه رشا. وهنا قالت رشا: «بابا أنت تعرف قيمه هذا العقد عندي ولكنني أحبك أكثر منه» وأعطت العقد لوالدها وبالفعل أخذه الأب وطلب من رشا أن تضع يدها في جيبه ففعلت ووجدت علبة كبيرة. فقال لها الأب: «أخرجي العلبة وافتحيها». ففعلت رشا وصاحت من الدهشة إنه عقد من الماس الحقيقي فسألت الأب: «ما هذا يا أبي» فرد الأب: «إنه لك فقد اشتريته لك منذ أن اشتريت أنت العقد المزيف!!» فسألته رشا: «ما الذي تقصده من ذلك يا أبي؟»

فقال الأب: «إنك لم تحصلي على العقد الحقيقي إلا عندما تخليت عن العقد المزيف، ونفس الشيء يحدث مع الأفكار، لكي تكون أفكارك إيجابية يجب عليك أن تتخلي عن الأفكار السلبية التي تجعلك دائمة الشكوى من أي شيء حتى ولو كان إيجابيًا وتجعل حياتك سلسلة من المتاعب والتحديات. لذلك بداية من اليوم أريدك يا ابنتي أن تدركي وتلاحظي أفكارك قبل أن تتحول إلى سلوك وعادات».

ثم قال: «لو أردت أن يحبك الناس يجب عليك أولا أن تحبيهم أنت، ولو أردت أن تكوني إيجابية وحياتك سعيدة يجب عليك أن تتخلي أولا عن الأفكار السلبية التي تسبب لك التعاسة»، ثم اقترب الأب من رشا ونظر في عينيها وقال: «تذكري يا رشا أن الله سبحانه وتعالى يحبك أكثر مني أنا وأمك معا لذلك طلب منا أن نستخدم

القدرات والهبات التي وهبنا إياها ومنها العقل الذي يفكر ويخطط ويسبب النتائج التي نحصل عليها».

لذلك قال الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

بكت رشا وقبلت الأب وقالت: «بابا هذا أحسن درس تعلمته منك حتى الآن وإن شاء الله من الغد سأفعل كل ما أستطيع لكي أغير التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي، سأغير التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي لأني أعرف جيدا الآن أنني قد حرمت شهرا بأكمله من العقد الحقيقي بسبب تمسكي بالعقد المزيف» ثم أضافت: «لقد قررت أن أتخلى عن التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي ، شكرا يا أبي»، ثم أغمضت عينيها الصغيرتين وعلى وجهها أحلى ابتسامة رآها الأب حتى الآن.

والآن دعني أسألك:

- هل التفكير السلبي يقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى ؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على تحقيق أهداف حياتك؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على تحسين صحتك؟
- هل التفكير السلبي يجعلك أبًا أو أمًا أو أخًا أو أختًا أو ابنًا أفضل؟

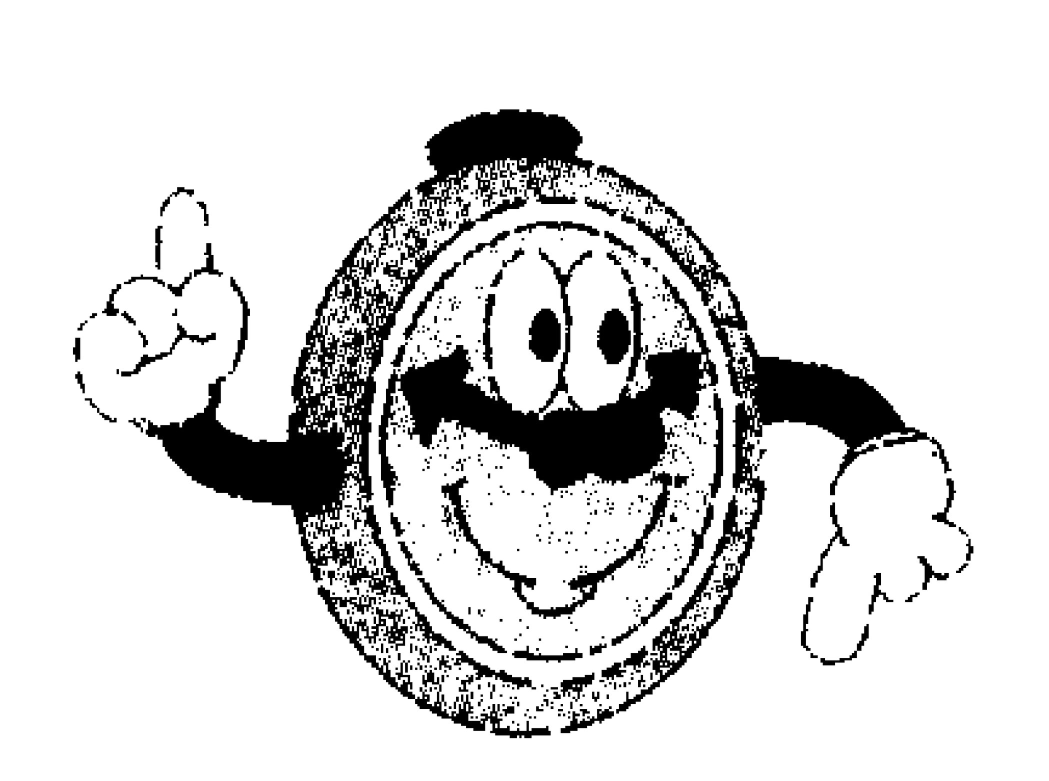
- هل التفكير السلبي يساعدك على التقدم في دراستك أو مهنتك؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على زيادة دخلك؟
- هل التفكير السلبي يجعل الناس تحبك أكثر ؟
- هل التفكير السلبي يساعدنا على بناء مستقبل مجتمعنا؟
- هل التفكير السلبي يدعم قيمنا واعتقاداتنا؟
- وهل التفكير السلبي يساعدك على الوصول إلى السعادة التي تريدها في حياتك؟

ستجد أن الإجابة على كل هذه الأسئلة هو طبعا لا، فالتفكير السلبي يفعل العكس تماما فيبعدنا عن الله سبحانه وتعالى وعن أهدافنا ويسبب لنا تحديات نفسية وصحية وتفككًا عائليًا واجتماعيًا وضياع قيمنا ويهدد بقاءنا.

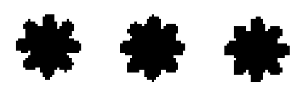
لذلك قرر معي من اليوم أن تتخلى عن هذا النوع من الأفكار ، مثل رشا تماما عندما تخلت عن العقد المزيف، وأن تقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى وتتوكل عليه وستجد بنفسك أن حياتك قد أصبحت أفضل مما كنت تتخيل.

ليس معنى هذا أن الطريق سيكون سهلا ولكن تأكد أن أيّ شيء

في الدنيا يستحق تحقيقه فهو صعب ولكن عندما تحصل عليه سوف تشعر بقوة الإنجاز وتتحول الصعوبات إلى قدرات، والظلام إلى نور.



والآن بعد أن مررنا معا في رحلتنا عبر «قوة الفكرة» وأيضًا «التفكير السلبي»، دعنا نستمر في رحلتنا ونذهب إلى المحطة التالية في «قوة التفكير» وهي: «التفكير الإيجابي» في هذه المحطة سوف نكتشف معا قوة التفكير الإيجابي وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته بإذن الله سبحانه وتعالى في تحويل التفكير السلبي إلى قوة إيجابية.



الباب الثاني

التفكير الإيجابي

«من المحتمل أن لا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية»

د. إبراهيم الفقي

التفكير الإيجابي

«التفكير الإيجابي هو مصدر قوة ومصدر حرية أيضًا.
مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل
حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة،
ومصدر حرية لأنك ستتحرر من معاناة وآلام
سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة»

د.إبراهيم الفقي

ماذا؟! تريدني أن أفكر إيجابيًا؟! من السهل عليك أن تقول ذلك لأنك لست في مكاني ولا تعرف مدى المعاناة التي أعيش فيها. لقد تركني زوجي مع أولادنا الستة بعد زواج دام أكثر من عشرين عاما لكي يتزوج من فتاة في عمر أولاده، وأنا لم أكمل تعليمي وكرست حياتي كلها له ولأولاده. لا أعرف كيف أتعامل مع هذه المصيبة أو كيف أربي أولادي الستة التي تتراوح أعمارهم من سبعة عشر عاما إلى عامين»

والدموع تملأ عينيها قالت: «لا يوجد عندي مال ولا أعرف أي حرفة أو مهنة فكيف تريدني يا دكتور إبراهيم أن أفكر إيجابيًا؟».

هكذا كان الحديث مع إحدى الحاضرين في برنامجي «التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي» الذي كنت ألقيه في إحدى البلاد العربية، وقبل أن أرد على السيدة اقترب رجل في العقد الخامس وقال: «كنت أعمل بجد وإخلاص في شركة من شركات الأدوية وكنت أعتقد أنني سأتقاعد هناك، وفي يوم طلب المدير العام مقابلتي وقال لي: نعرف جميعا أنك مجتهد ومخلص في عملك ولكننا قررنا خفض مصروفات الشركة ولذلك قررنا أن ننهي عملك!!!! وكانت الصدمة شديدة وشعرت بضربات قلبي تزاد شدة وحدة وتنفسي يزداد سرعة والعرق يتصبب من جبيني، وبدون أن أعلق على كلامه شكرته وخرجت من مكتبه وأخذت أغراضي ورجعت إلى بيتي في حالة دهشة وحزن وضياع تام، وبدأت أفقد الإحساس في يدي اليسرى ثم في الجزء الأيسر من جسمي وأخذني أولادي الأربعة وزوجتي إلى المستشفى وهناك كانت الصدمة الثانية وهي أنني أصبت بشلل نصفي. فبعد أن كانت حياتي مستقرة أصبحت عاطلا ومشلولا وأشعر بالظلم والضياع». ثم اقترب مني وبصوت حزين والدموع تملأ عينيه وقال: «هل تعتقد يا دكتور أن التفكير الإيجابي ينفع حقيقة في حالتي هذه؟ وهل التفكير الإيجابي سيعيد لي صحتي وعملي؟».

وقبل أن أجيب وجدت شابا في العشرينات من عمره يلبس نظارة سوداء يقترب مني ومعه سيدة تساعده لكي يجد طريقه. وقال الشاب: «أنا عمري ٢٥ عام متخرج من كلية الطب وكنت أستعد للسفر إلى الخارج للعمل وفي يوم شعرت بألم في عينى اليمنى وذهبت إلى الطبيب المختص وبعد الفحوصات وجد الطبيب أن عندي مياه بيضاء في كلتا العينين ونصحني أن أتخلص منها حتى لا تتسع وتسبب لي مشاكل أكبر، وفعلا أخذت بنصيحته وسافرت للخارج وأجرى لي طبيب مختص ومعروف الجراحة وللأسف لم تنجح العملية وفقدت البصر تماما وكما ترى أنا الآن أعمى وفي حالة غضب مما جرى لي وفكرت في الانتحار أكثر من مرة لولا أنني متدين ولا أريد ان أخسر الدنيا والآخرة». ثم قال: «يا دكتور لا أعتقد أن التفكير الإيجابي ينفع في كل الحالات لأنك تهرب من الواقع لكي ترتاح ولكن ذلك لن يغير من الحقيقة أي شيء».

هذه القصص الثلاثة هي قصص حقيقية من واقع الحياة والتي من الممكن أن تسبب لنا الغضب والضياع والخوف والوحدة، وتجعلنا عرضة للوقوع في مطب التفكير السلبي وذلك لن يغير شيئا ولن يحل المشكلة ولكن على العكس فمن الممكن أن يجعل التحدي يؤثر على حياتنا بأكملها، لذلك تعال معى لنكتشف قوة التفكير الإيجابي وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته في تحويل التحديات إلى قدرات.

أنواع التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت النتيجة سلبية.

فمثلا المدخن الذي يدعم وجهة نظره في التدخين ويقول: إن التدخين يهدئ من أعصابه ويجعله متزنا في عمله ومع أولاده ولذلك فهو يدخن لكي يظل متزنا!!!!

وهناك قصة طريفة عن طفل عمره خمس سنوات اسمه تامر كان لا يحب المدرسة ولا الاستيقاظ مبكرا واشتكت الأم للمدرسة وطلبت منها أن تساعدها في هذه المشكلة، وفي المدرسة تكلمت المدرسة عن النشاط وأن الشخص الذي يستيقظ مبكرا يستطيع تحقيق أهدافه أكثر من أي شخص آخر، ولكي تدعم المدرسة رأيها حكت للأطفال قصة العصفور الذي يستيقظ مبكرا وهو نشيط ولذلك أعطاه الله سبحانه وتعالى إفطار اليوم ووجد دودة وأفطر وملأ بطنه تماما. ونظرت إلى تامر وسألته ما رأيك يا تامر في هذه القصة؟ وبدون تردد رد تامر، الدودة ماتت لأنها استيقظت مبكرا !!!!!

هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكرة تساعد

الشخص والآخرين ومثال للتفكير الإيجابي لتدعيم وجهة النظر روجر بانستر بطل العالم في سباق جرى المائة متر سمع أحد المعلقين يقول: استحالة لأي مخلوق على وجه الأرض أن يجري مسافة ميل في ثلاث دقائق، ولم يرد بانستر على هذا التعليق ولكنه كان يشعر أنه يستطيع ذلك ، ولم يضيع الوقت في الكلام والمناقشة بل بدأ التدريبات على جرى الميل في ثلاثة دقائق وكما هي العادة لبعض الناس الذين لا يرون النجاح لأنفسهم فينقدوا الآخرين ويهدوا عزيمتهم، فكان نقدهم عنيفًا ولكن روجر بانستر لم ينظر إليهم ولم يسمع سخريتهم بل استمر في طريقه وكل تركيزه على هدفه وفي أقل من ستة أشهر استطاع روجر بانستر أن يجري مسافة الميل في ثلاث دقائق وكان أول إنسان على وجه الأرض يحقق هذا الهدف ويكسر حاجز التفكير السلبي والتفكير من الذاكرة والبرمجة السابقة السلبية واستطاع أن يدعم وجهة نظره ليس بالكلام ولكن بالفعل ومن المدهش أن في نفس السنة استطاع ستة وعشرون آخرون جري الميل في ثلاث دقائق!!! لماذا؟ لأن هناك من قال ممكن، ممكن، ممكن، إذا كان ممكن لأي إنسان فممكن لي أنا أيضًا، ولم يكتفِ بالكلام بل بالفعل والالتزام والإصرار حتى يصل إلى هدفه. وهنا نجد أن هذا النوع من التفكير الإيجابي يدعم صاحبه لأنه لا يضيع وقته في الكلام ومحاولة إقناع الآخرين بوجهة نظره بل بالتوكل على الله سبحانه وتعالى ثم بالفعل حتى يحقق أهدافه.

التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين :

في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيًا لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج يكون قد شاهده الشخص في التلفاز.

فمثلا لو شاهدت برنامجًا عن الرياضة والرياضيين تشعر أنك تريد أن تمارس الرياضة أنت أيضًا فمن الممكن أن تبدأ فعلا وتستمر حتى تصل إلى ما تريد من وزن وصحة. ومن الممكن أيضًا بعد وقت قصير أن تترك كل شيء وتعود كما كنت .

فهذا النوع من التفكير الإيجابي قد يكون تأثيره سلبيًا على بعض الناس الذين يتأثرون بالآخرين ولكنهم يفقدون الحماس بعد فترة قصيرة ويشعرون بالإحباط. ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيًا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضًا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه.

وأذكر أن شخصًا حضر لي أمسية في بلد عربي وتأثر جدًا وطلب مقابلتي وقابلته وقال لي: «أنا قررت أكون مثلك» وقلت له: «بالتوكل على الله سبحانه وتعالى وبالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام ثم بالعلم والتنمية المستمرة والفعل والمرونة والالتزام والصبر ستصل إلى ما تريد». ومرت الأيام وأرسل لي خطابًا وبه بعض الصور له وهو

يلقي محاضرة أمام مائة شخص وفي الخطاب كتب لي: يا دكتور إبراهيم أشكرك وأؤكد لك أنني في طريقي إلى القمة.

وهذا مثل من أمثلة التأثر بالآخرين بشرط أن تأخذ الأسلوب والمعلومات وتقيمها وتدعمها بأسلوبك وأفكارك وقيمك حتى تصبح جزءًا منك وبذلك يكون العالم الخارجي مرجعًا لتقدمك ونموك الإيجابي في حياتك.

التفكير الإيجابي بسبب التوقيت

هل سألت نفسك لماذا تكون سلوكيات الناس أفضل في شهر رمضان وفي الأيام الروحانية؟

لأن هذا التوقيت له رابط روحاني عند الناس، فلا يريد الشخص أن يغضب الله سبحانه وتعالى، وأيضًا يريد أن يكسب أكبر عدد ممكن من الحسنات فيكون الإنسان واعيا ومدركا لتصرفاته ويكون حريصا في التعامل مع الآخرين وأيضًا مع نفسه. ولكن ما يحدث بعد شهر رمضان إلا أن يعود الشخص مرة أخرى إلى ما كان عليه وقد يكون أسوأ!!!!!! لأن تفكيره وسلوكه الإيجابي كان متوقفًا على وقت محدد وليس على قيمة مستمرة في الزمن.

ومن الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضًا لبناء عادات إيجابية جديدة.

أذكر أن صديقًا لي كان يدخن بشراهة حتى أصيب بجلطة سببت له شللاً نصفيًا وكان هو وزوجته في حالة يرثى لها ، ومرت الأيام وخرج صديقي من المستشفى وامتنع تماما عن التدخين ولكن عند مواجهته لأول تحدٍّ من تحديات الحياة عاد مرة أخرى للتدخين وبنفس الشراهة وهنا لم تعد زوجته تحتمل وطلبت منه الطلاق وفعلا تركت له المنزل ورجعت إلى بيت العائلة مع أبنائها الثلاثة. واقترب شهر رمضان المعظم وشعر صديقي بوحدة شديدة جعلته يبكي بطريقة مستمرة وهنا صلى ركعتين لله سبحانه وتعالى ودعا الله عز وجل أن يساعده وبدأ الشهر الكريم وصديقي كان يصوم ويصلي في المسجد ويدعو الله عز وجل ليساعده وربط الألم بالسيجارة التي كادت تحطم حياته وصحته وتجعله يخسر الدنيا والآخرة ، ومرت الأيام ومعها شهر رمضان وشعر صديقي بثقة في نفسه وأقلع تماما عن التدخين وعادت له زوجته وأولاده. وعندما سألته ماذا فعلت؟ أجاب: أولا توكلت على الله سبحانه وتعالى ثانيًا في ورقة كتبت كل مساوئ التدخين وأقرأها يوميا بشعور وأحاسيس خاصة قبل النوم لأني سمعتك تقول إن العقل يبني على آخر تجربة فأردت أن تكون آخر تجربة هي إعطاء هذه العادة السيئة حقها فعلا ثم قرأت كتابًا يقول فيه المؤلف إن العادات لكي تتكون تحتاج لحوالي واحد وعشرين يوما وفكرت في نفسي أن شهر رمضان المبارك ثلاثون يوما فبرمجت نفسي على ذلك وكل يوم أقوي عزيمتي

بالصوم والصلاة والدعاء لله سبحانه وتعالى ثم التخيل الابتكاري فأرى نفسي في مواقف كنت أدخن فيها وأنا قوي وواثق من نفسي وغير مدخن، وهكذا استطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أبتعد تماما عن هذه العادة الخطيرة التي تسرق من الإنسان كل شيء بدون أن يشعر. ثم نظر إلى عيني مباشرة وقال: «عندي خبر آخر لك يا دكتور إبراهيم وهو أني قررت مساعدة الناس أن يقلعوا عن هذه العادة السيئة». ووجدت نفسي أعانقه وأهنئه.

وهذا مثال من كيفية استخدام التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت لتحقيق الأهداف

التفكير الإيجابي في المعاناة:

عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد أحد أعضائه في حادث أو يفقد عزيزًا عليه فإنه يمر بعدة مراحل نفسية قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة أو تنتهي بالتقبل والتحول والتفكير الإيجابي والتركيز على الحل وهناك بعض الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا وناقما على كل شيء فتجد تفكيره سلبيا وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات وأحاسيسه سلبية مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته.

وهناك نوع آخر من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر

من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

في خلال جولتي في العالم العربيّ كنت ألقي محاضرة تحت عنوان دعوة إلى التفاؤل وبعد الأمسية جاءني رجل في الأربعينات وقال: «يا دكتور أنا خسرت كل أموالي وأصبحت الديون تحيط بي من كل جانب ووجدت نفسي وحيدا بدون الأصدقاء الذين كانوا يدَّعون أنهم أصدقاء وأصبحت عصبيا جدًّا لدرجة أنني أصبت بسكتة قلبية ولكن الحمد لله مرت بسلام. وفي يوم في المساء سمعت الأذان ووجدت نفسي أبكي بحرقة حتى إن ابنتي الصغيرة فاطمة وعمرها أربع سنوات وقالت لي: «بابا أرجوك لا تبكي أنا سأكون ممتازة كما تريدني تماما» وأخذتها في حضني و أنا أبكي بحرقة وقررت أن أتقبل الهدية من الله سبحانه وتعالى فتوضأت وصليت العشاء ودعوت الله سبحانه وتعالى أن يساعدني. ونمت في هذه الليلة نومًا عميقًا لم أره منذ فترة طويلة وفي الصباح صليت الفجر وكررت دعائي لله عز وجل وأنا على يقين أنه لن يتركني أبدا لأنه أكرم الأكرمين. وفي الساعة الثامنة خرجت وبدأت العمل مرة أخرى وبقوة وإيمان لم أعهدهما من قبل في نفسي وفي أقل من ستة أشهر سددت كل ديوني والحمد لله وقررت أن أبني مسجدًا لله عز وجل. ثم اقترب مني أكثر وقال: «لولا المعاناة التي واجهتا لما أصبحت أفضل في علاقتي مع الله سبحانه وتعالى ثم مع زوجتي

وأولادي ثم في عملي وأيضًا في كيفية اختيار أصدقاء عمري».

وهذا مثال في كيفية استخدام التفكير الإيجابي في المعاناة لكي نستفيد من هذه المعاناة والتي تحتوي بداخلها رسالة من الله سبحانه وتعالى لكي تجعلنا نغير من أفكارنا وأساليبنا التي قد تكون سلبية ومضرة لنا ولمن نحب ، ونركز على علاقتنا بالمولى عز وجل ثم بالأخلاق الحميدة ثم الفعل والإصرار على النجاح بإذن الله تعالى.

التفكير الإيجابي المستمر في الزمن

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن. فسواء واجه الشخص تحديًا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته. الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

في شهر مايو عام ١٩٥٣ حاول سير إدمون هيلري أن يتسلق أعلى جبل في العالم الذي يبلغ ارتفاعه ٢٩٠٠٠ قدم وهو جبل إفرست. كان أول رجل على وجه الأرض يحاول تسلق هذا الجبل الضخم. ورغم محاولة الأهل والأصدقاء بإقناعه أن يتخلى عن هذا الحلم الذي قد يودي بحياته إلا أنه كان مصرا على رأيه وكان يرد على الجميع بكلماته

الإيجابية التي عرفت باسمه بعد ذلك فكان يقول: «إذا لم يتسلق هذا الجبل أحد من قبل فسأكون الأول، وإن كان يوجد من تسلقه من قبل فسأكون الأفضل» . وبدأ فعلا في التسلق ولكنه أصيب في رجله اليمنى واضطر إلى النزول وكعادة بعض النقاد والساخرين لم يتركوه بل قابلوه بالسخرية والاستهزاء ولكنه كان يبتسم ويقول: «لقد هزمني هذه المرة ولكن ذلك لا يعني النهاية، سأتغلب عليه المرة القادمة».

وبسبب محاولته وإصراره على تسلق جبل إفرست تلقى سير هيلري دعوة من مؤسسة رجال الأعمال في لندن تكريما له على محاولته الجريئة التي لم يفكر فيها إنسان قبله، وقبل سير هيلري الدعوة وهناك قابلو رجال الأعمال بعاصفة من التصفيق وطلبوا منه أن يلقي كلمة لهذه المناسبة فوافق وصعد على المسرح فوجد أمامه صورة كبيرة بحجم الحائط لجبل أفرست وضعها المختصون تكريما له فنظر هيلري للصورة فأشار إليها بقبضة يده ايمنى وقال وكأنه يتكلم مع الجبل الضخم: «جبل إفرست لقد وصلت إلى كل النمو الذي تستطيع أن تنموه أما أنافسأنمو في كل لحظة وقريبا جدًّا سأتغلب عليك» ! وبالفعل كرر المحاولة وكانت قاسية جدًّا أصيب فيها بجروح كبيرة ولكنه صمم وتسلق الجبل الضخم وصعد إلى قمته وحقق هدفه وحلم حياته! وفي حديث مع وسائل الأعلام قال: «لقد تغلبت على نفسي من الخوف، تغلبت على نفسي من التفكير السلبي الذي لا يؤدي إلا للإحباط والشعور بخيبة الأمل والفشل وبذلك تغلبت على جبل إفرست.

وعندما كان الملاكم الشهير محمد علي في أعلى قمم النجاح والفوز خسر خسارة فادحة أمام الملاكم الزنجي الشاب جورج فورمان أصيب خلالها بكسر فكه وضلوعه وبإصابات أخرى في وجهه وجسده أقعدته في العناية المركزة لمدة شهر كامل وحذره الأطباء من العودة مرة أخرى لممارسة الملاكمة وإلا ستكون النتيجة الموت! ومن ناحية أخرى طلب منه مدربه وأيضًا زوجته أن يتقاعد ويبتعد تمامًا عن الملاكمة! ووجد محمد علي كلاي أن الظروف المحيطة به والنتيجة التي وصل إليها وآراء كل من حوله جعلته يصر على الفوز وطلب من مدربه أن يحضر له الفيلم التصويري المسجل للمباراة ولم يستطع المدرب مقاومة إصرار محمد علي كلاي فأحضر له الفيلم. وأخذ في مشاهدة الفيلم وكانت أحاسيسه عميقة لما رآه ولكنه استطاع أن يركز على أسلوب فورمان وتحركاته وأيضًا على أسلوبه والمهارات التي يحتاجها لكي يفوز على هذا العملاق. استمر محمد علي كلاي في مشاهدة فيلم المباراة وتحليله والتعلم منه وفي المساء كان يغمض عينيه ويجعل آخر شيء يراه قبل النوم هو رؤية نفسه وهو يفوز على جورج فورمان ومع مرور الوقت أصبحت الرؤية حقيقة واقعة يعيش بها محمد علي كلاي وينتظر خروجه بفارغ الصبر من المستشفى ومن العناية المركزة. مرت الأيام وخرج محمد علي كلاي وبدأ على الفور في التدريب الجسماني والذهني حتى أصبح في أفضل حالاته. ووافق فورمان على مواجهة محمد علي كلاي مرة أخرى وتم تنظيم المباراة في زائير بأفريقيا وهناك وبعد مباراة

شرسة فاز مد علي كلاي واحتفظ بلقب بطل العالم في الوزن الثقيل، وعند مقابلة ع وسائل الإعلام العالمية قال محمد علي «كان عليّ أولا ان اتخلص من الخوف الذي أصابني بسبب الخسارة والجروح والذي كان مسيطرا عل تفكيري وتركيزي وتحويله إلى مهارة وقوة أستفيد منها في حياتي وعندما استطعت الفوز على نفسي وعلى أفكاري استطعت الفوز على منافسي» ثم نظر إلى الكاميرات وقال: «هذه رسالة لك يا من تشاهدني الآن: لا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك ، تعلم منها ستجدها أفضل أصدقائك»

هذا هو التفكير الإيجابي المستمر في الزمن الذي لا يتأثر بشيء أو بأحد ولكن على العكس ففى الأزمات يستخدم الشخص هذا السلاح الرائع في التغلب عليها ، وفي الأوقات التي لا يوجد فيها أزمات فهو يركز دائما على الجانب الإيجابي من الحياة وهذا لا يعني الهروب من المشاكل بل على العكس تماما ، فأى مشكلة مهما كانت عميقة يوجد لها حل روحاني كما ذكر الكاتب والمحاضر الأمريكي دكتور واين داير في كتابه: «إن هناك حلا روحانيا لكل مشكلة» وهذا صحيح لأن الشخص الروحانى إيجابي بطبيعته ويتوكل على الله سبحانه و تعالى في كل أموره ولذلك فهو يحقق أهداف حياته ويعيش في سلام داخلي واتزان في كافة أركان الحياة. والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معا صفات الشخصية الإيجابية.

* * *

صفات الشخصية الإيجابية

«رب إن من أعطيته العقل ماذا حرمته ،
وإن من حرمته من العقل ماذا وهبته»

علي بن أبي طالب ﷺ

في زيارة لي لإحدى البلاد العربية وجدت شابا في العشرينات من عمره جاء لكي يحضر برنامجًا من برامجي وكان يلبس نظارة سوداء ومعه سيدة تأخذ بيده لكي يعرف طريقه وعرفت أنه ضرير اقتربت منه وهنأته على تفتحه للتقدم والنمو على الرغم من الحالة الجسمانية التي يعاني منها. ابتسم الشاب ابتسامة هادئة وسلم عليَّ وجلس في المكان المخصص له. كانت الدورة عن قوة الثقة في النفس وهي مكثفة ومملوءة بالمعلومات وكانت دهشتي كبيرة عندما فتحت باب الأسئلة ووجدته أكثر الحاضرين فهما لكل شيء وكان يكتب بأسلوب «بريل» كل كلمة أقولها وعند انتهاء البرنامج طلب مني أن يحضر إلى برنامج المدرب المحترف المعتمد التي كانت ستقام بعدها في القاهرة ولم أعرف ماذا أقول له لأن الدورة مدتها سبعة أيام ومكثفة جدًّا وتتطلب مجهودا جسمانيا وعقليا كبيرا وأعجبت بفكر هذا الشاب الإيجابي وإصراره على أن يكون متميزا في حياته مهما كانت الصعوبات، ووافقت ومرت الأيام

وحضر الشاب مع زوجته وكان بين مائة متدرب حضروا من بلاد مختلفة لكي يحصلوا على شهادة المدرب وكان الشاب أكثرهم التزاما بالوقت والمواعيد والاشتراك في كل شيء وفي وقت قصير كان هذا الشاب محبوبا من الجميع بسبب شخصيته الإيجابية الرائعة وابتسامته التي لم تفارق شفتيه وأسلوبه في الاتصال مع الجميع بحب واهتمام، وجاء وقت الاختبار العملي والنظري وكانت المفاجأة للجميع عندما حصل هذا الشاب على تسعين في المائة وكان ترتيبه الثالث على هذه الدفعة من المتدربين.

في آخر الدورة طلب مقابلتي وجلسنا معا وقص عليَّ قصته مع المرض وكيف أنه أصيب بالسرطان في عينيه عندما كان طفلا صغيرا وقام الجراحون باستئصال العينين حتى لا ينتشر المرض في كافة أجزاء جسمه وأصبح عمر عبد العزيز -وهذا اسمه- ضريرا منذ الصغر ولم يرَ النور ولكنه تقبل الواقع بإيمان تام وركز كل انتباهه على التأقلم مع الواقع ثم التميز في حياته وبالفعل درس أسلوب «بريل» وتعلم وأصبح فعلا مميزا وقام بافتتاح شركة مع بعض الأصدقاء وهي متخصصة في الإلكترونيات بأسلوب «بريل» لتعليم الكفيف كيف يستخدم التكنولوجيا الحديثة في حياته.

وسألته كيف كانت التحديات التي واجهتها؟ فرد بابتسامة هادئة: «التحديات أعطتني قوة أكبر وإصرارًا أقوى ولم أترك التحديات من الأشخاص أو الأشياء تؤثر على رؤيتي لنفسى ولا على أهدافي بل بالعكس

كنت أتعلم من كل شيء حتى أصبحت مديرا لشركة لها فروع في البلاد المختلفة وأيضًا أصبحت مدربا محترفًا وذلك سوف يساعدني على تدريب الكفيف لكي يصل إلى التميز في حياته إن شاء الله». هذه هي الشخصية الإيجابية التي أتحدث عنها، الشخصية المؤمنة بالله عز وجل حق الإيمان والتوكل ، الشخصية التي لا تعرف اليأس أو الفشل، الشخصية التي تعرف ماذا تريد ومتى تريده وكيف تحصل عليه وتضع أفكارها في الفعل ولا تتأثر بأى مؤثر سلبي مهما كانت قوته.

وسلمت على عمر الذي أثر فيّ شخصيا تأثيرا بالغا وتعلمت منه ما لم أتعلمه في الجامعات والدورات.

وذهب عمر مع زوجته ومعه ابتسامته التي تركت أثرها في جميع المتدربين. ومنذ ذلك اليوم أصبحت أنا وعمر أصدقاء لأنه ليس من السهل أن نجد مثل هذه الشخصية الإيجابية الرائعة لتكون مصدرا للقوة والإصرار والتميز والإلهام في رحلة الحياة.

والآن دعنا نتطرق إلى صفات الشخصية الإيجابية وكيف نستطيع أن نستخدم هذه الصفات في حياتنا اليومية. هناك عشر صفات أساسية تتميز بها الشخصية الإيجابية وتساعد صاحبها على تحقيق أهدافه والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال:

١- الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه :

الشخصية الإيجابية شخصية مؤمنة بالله عز وجل وتتوكل عليه حق

التوكل والاستعانة به في كل الأوقات

وقد قال اللـه سبحانه وتعالى في القرآن الكريم:

﴿فإذا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ إنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾

٢- القيم العليا :

الشخصية الناجحة تعيش بقيم عليا مهما كانت المؤثرات أو الإغراءات فتجدها تبعد عن السلوكيات السلبية مثل الكذب والغيبة والنميمة والفتنة والاستغلال والتدخين وكل ما يؤثر على الصحة أو يباعد عن الله سبحانه وتعالى ، بل تتميز هذه الشخصية بالصدق و الأمانة وحب الخير للناس والعطاء والكرم والانتماء لله سبحانه وتعالى والتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام وأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين ، والتسامح المتكامل.

٣- الرؤيا الواضحة :

الشخصية الناجحة تعرف جيدا ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد وتعرف ماذا تريد ومتى تريده وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافة مصادرها وإمكاناتها. وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى تحصل على أهدافها.

٤- الاعتقاد والتوقع الإيجابي :

الشخصية الإيجابية تعلم جيدا قوة قانون الاعتقاد والتوقع وكيف

أن أي شيء تعتقد فيه بأحاسيس مرتبطة وتتوقعه ينجذب إليك من نفس نوعه. وهذا الاعتقاد والتوقع مرتبط ارتباطا وثيقا بإيمانه بالله سبحانه وتعالى ومعرفته أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا.

٥- التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات

الشخصية الناجحة تعرف جيدا قوة قانون التركيز وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جديا أن كل مشكلة مهما كانت لها حل روحاني لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.

٦- الاستفادة من التحديات والصعوبات

الشخصية الناجحة ليست فقط تركز على الحل بل وتستفيد من أي تحدٍّ تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل وبذلك فهي تحول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها.

٧- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته

هناك سبعة أركان أساسية أسميها الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي: الركن الروحاني، الركن الصحي ، الركن الشخصي، الركن العائلي ، الركن الاجتماعي، الركن المهني وأخيرا الركن المادي؛ فلو واجه الشخص الإيجابي تحديًا ماديًا أو مهنيًا فهو لا يدع هذا التحدي

يؤثر على باقي الأركان بل على العكس يكـون أقـوى روحانيـا ويهـتم أكثر بنفسه وأفكاره وصحته وعائلته وبذلك فهو يضع التحدى في إطاره الطبيعي والحقيقي ولا يعطيه قوة أكثر مما يستحقها وبذلك يعيش حياتـه باتزان تام ويركز على الحل في نفس الوقت.

٨- واثق من نفسه يحب التغيير وخـ[illegible] المخاطر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شيء واقعـي لا يسـتطيع أي إنسان أن يتجنبه لذلك فهـو يعـرف مـا يريـد مـن أهـداف ويخطـط لتنفيذها ويضـع كافـة الاحتمـالات لهـا ويضـعها في الفعـل وهـو يقـيم ويعدل في خطته وفي نفس الوقت يتعلم من أخطائه ثم يعود مرة أخـرى للتنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالى.

٩- يعيش بالأمل والكفاح والصبر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أنه لولا سعة الأمل لضاقت الحياة ، وأنه بدون الأمل يضيع الإنسان ويقع في مطبات التحديات والأحاسيس السـلبية والـتفكير السـلبي والأمـراض النفسـية والعضـوية. الشخصـية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقـدم والنمـو ولـولا وجـود الأمـل لتوقف كل شيء ولما حـاول أي إنسـان أن يفكـر في التغـيير والتقـدم أو النمو. ومن ناحية أخرى تعرف الشخصية الناجحة أن الأمل هو البدايـة ولكن بـدون الفعـل والكفـاح لا يحـدث التقدم لـذلك فـإن الشخصـية الناجحة مكافحة إلى أبعد الحدود فلا تكل ولا تمل ولا تيأس مهما كانت

الظروف أو المؤثرات أو التحديات، وعندما تستنفذ كل الوسائل الممكنة فهي تصبر صبرا جميلا لكل ما قد يحدث من صعوبات وذلك لأن جذور شخصيتها هو حب الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه حق التوكل والاعتقاد التام أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا.

١٠- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين:

الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محببة إلى القلب لما تتمتع به من أسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام دون محاولة التحكم فيهم أو استغلالهم أو السيطرة عليهم، ولكن على العكس فهو يحب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق سواء كان ذلك بالأموال أو الوقت أو التعليم . الشخصية الناجحة تعلم جيدا أن الإنسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين لذلك فهو لا يبخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم.

بالطبع من الممكن أن يكون هناك صفات أخرى غير هذه الصفات وسأترك لك أنت الاختيار لكي تضع ما تراه من صفات تناسبك وتدعمك في التقدم والنمو في كافة أركان حياتك.



والآن دعنا نستمر في رحلتنا في قوة التفكير ونكتشف معا ما أسميه بالقوة الثلاثية التي تتكون من الاختيار والقرار والمسئولية وكيف أنها تؤثر في كافة أركان حياتنا سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًّا.

التفكير الإيجابي

«الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاس من أفكارك وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدركا لذلك أم لا ، ولو آخذت المسئولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو»

د.إبراهيم الفقي

القوة الثلاثية هي جذور الاتزان والتفكير الإيجابي في الحياة ولو نقص أحدهم يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبي وهي تتكون من القرار والاختيار والمسئولية :



والقوة الثلاثية لا يمكن لها أن تستغني عن أي جزء من أجزائها ، ولو حدث ذلك تكون النتيجة هي الخروج عن الاتزان والشعور بالضياع والوقوع في مطب «القتلة الثلاثة» فتلوم وتنقد وتقارن ويصبح تركيزك سلبيًا وأفكارك سلبية مما يؤدي إلى الأحاسيس السلبية والواقع السلبي الذي يعيش فيه الإنسان. وفي الواقع معظم الناس يختار أفكاره وتركيزه وسلوكه سواء كان مدركا لذلك أم لا، والاختيار لا يمكن أن يتواجد بدون القرار فكل اختيار هو قرار بهذا الاختيار وأيضًا كل قرار هو اختيار يختاره الإنسان ولكن التحدي الأساسي يكمن في تحمل المسئولية، فمن الممكن أن يدرك الإنسان أنه تعيس دون أن يعترف أن هذه التعاسة تعود إلى أفكاره واختياره الشخصي ولكنه لا يأخذ مسؤولية هذه الأحاسيس السلبية وبالتالي يقع في فخ القتلة الثلاثة فيلوم الآخرين على ما يشعر به ويقارن بينه وبين الآخرين ويتهم الحظ الذي وضعه في هذا المأزق. لذلك رأيت أن أوسع لك الآفاق فتعرف أنك تستخدم القوة الثلاثية سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًا وسواء كنت مدركا لذلك أم لا .

وكما تعرف أن المعرفة قوة ومعرفتك بما يحدث في داخلك يساعدك على التغيير والتقدم في الطريق الإيجابي الذي تريده لنفسك حقا ولا تكون عرضة للأحاسيس السلبية وما تجلبه لك من تحديات نفسية وصحية. فتعالَ معي نكتشف القوة الثلاثية وكيف نستطيع استخدامها إيجابياً في كل أركان الحياة.

(١) القـــرار

«أنـت هنـا اليـوم بسبب قـرارات الأمـس

وسـتكون غدا بسبب قرارات اليوم»

د. إبراهيـم الفقي

في زيارة لي لإحدى البلاد العربية أخذت سيارة تاكسي إلى الفندق وأخذ السائق يشكو إليَّ سوء الأوضاع المادية والاجتماعية والحالة الصعبة التي يعيشها وأن الحكومة لا تفعل أي شيء للناس. فسألته: «منذ متى وأنت تعمل سائقًا؟» فرد قائلا: «منذ أكثر من ثلاثين عاما». فسألته: «هل فكرت في يوم من الأيام أن تمتلك سيارة خاصة؟» فنظر لي بدهشة وقال: «يبدو أنك يا أستاذ من كوكب آخر!!! الحالة الصعبة التي نعيش فيها لا تعطي الفرصة لأي إنسان أن ينجح!!!!» ثم سألني: «لو كنت مكاني ماذا تفعل؟» فقلت بابتسامة: «أمتلك أسطول سيارات!! فضحك الرجل وكأنني أقول له نكتة!!!!».

وفي إحدى الجامعات كنت أحاضر عن قوة التغيير وكيف أنه يعتبر من أساسيات النمو، وبعد أن انتهيت اقترب مني عدد من الطلبة وقال لي أحدهم : «شكرا يا دكتور على المحاضرة كانت رائعة» ثم قال : «ولكنها للأسف الشديد غير واقعية، فعندما نتخرج من الجامعة لن نجد

عملاً مثل الدفعة التي قبلنا!!» فسألته: «وهل في الدفعة السابقة التي تخرجت نسبة ولو بسيطة وجدت عملاً؟» فقال: «نعم» فقلت: «إذن أين هي المشكلة؟ ولماذا تضع تركيزك على السلبيات وتقرر أنك لن تجد عملا» ثم اقتربت منه وقلت: «ضع كل انتباهك على ما تريد وليس على ما لا تريد وقرر من اليوم أن تبحث عن عمل لمدة عشر ساعات يوميا و بإصرار وأنا أؤكد لك أنك ستجد ما تبحث عنه».

هذه القصص أمثلة من واقع الحياة فالسائق قرر أن يعيش بهذه الطريقة وأن يشكو ويلوم كل شيء ولا يحدث أي تغيير في حياته. والطالب قرر أن يضع كل انتباهه وتركيزه على السلبيات لذلك ضاع منه الأمل في المستقبل.

والآن دعني أسالك:

- هل أنت سعيد في عملك أو حياتك المهنية؟ هل أنت سعيد في حياتك العائلية؟
- ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟
- كيف أنت صحيا؟ هل أنت راضٍ عن وزنك وحالتك الصحية؟
- كيف أنت في حياتك الشخصية؟ هل تشعر أنك تقدمت وتحسنت في حياتك أم لا ؟

وهل أنت راضٍ عن حالتك المادية؟

إجاباتك على هذه الأسئلة ليست إلا قرارات اتخذتها في الماضي وكانت السبب في حالتك ونتائجك اليوم سواء أدركت ذلك أم لا !!

من الممكن أن لا نستطيع التحكم في الظروف أو المؤثرات الخارجية التي تحدث لنا ولكن عندنا القدرة على أن نقرر كيف نتعامل مع هذه التحديات. يمكنك أن تركز على الحل أو على النقد واللوم والغضب. في كلتا الحالتين القرار يرجع إليك أنت.

هناك خمسة أنواع أساسية للقرار:

١ - قرار التفكير:

في كتابهما «عامل أينشتين» كتب جاك كانفيلد ومارك فينسن هانسن أن الإنسان يستقبل يوميا أكثر من ستين ألف فكرة وكل ما تحتاجه كل هذه الأفكار هو اتجاه تسير فيه وأن هذا الاتجاه يحدده الشخص نفسه. فلو كان قرار الاختيار هو الاتجاه السلبي تكون النتائج سلبية، و إذا قرر الشخص الاتجاه الإيجابي تكون النتيجة إيجابية. وأنت تعلم من قوانين العقل الباطن أن قانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تتسع وتنتشر من نفس نوعها. لذلك عليك أن تلاحظ أفكارك وتقرر إذا كانت الفكرة التي ستغذي بها ذهنك تستحق استخدامها أم لا، تماما كما تختار الطعام المناسب لجسدك، طعام الذهن هو الفكر. ولكي تجعل قرار التفكير إيجابيًا يجب أولا أن تدرك أفكارك ثم تفكر في

الحل وبذلك تجعل قانون نشاطات العقل الباطن يعمل لصالحك ومع تكرار هذه العملية البسيطة فأنت تدرب ذهنك على اختيار الأفكار والبحث عن الحلول.

٢ - قرار التركيز:

كما تعلم أن قانون التركيز يعتبر من أخطر قوانين العقل الباطن لأن أي شيء تركز عليه يقوم العقل بتعميمه وإلغاء أية معلومات أخرى لكي تستطيع التركيز على هذه المعلومة، فلو كان تركيزك على الفشل ستجد أن المخ يحذف أي معلومات أخرى ويعمم الفشل ويدعمه لك لكي تستطيع أن تتعامل معه. ونفس الشيء يسري على التفكير الإيجابي فلو فكرت في السعادة سيقوم المخ بحذف التعاسة وتعميم السعادة. لذلك يجب أن تقرر في ماذا تضع انتباهك وتركيزك. ولكي تستخدم قوة التركيز لصالحك يجب أولا أن تدرك أين تضع انتباهك ثم ركز على الحل وعلى البدائل وبذلك فأنت تستخدم قانون نشاطات العقل وأيضًا قانون التركيز لصالحك.

٣ - قرار الأحاسيس:

الأحاسيس هي وقود الإنسان وقد تكون وقودًا يحرق صاحبه لو كان سلبيا ويؤدي إلى الأمراض النفسية وأيضًا العضوية لذلك لاحظ أحاسيسك ثم ركز على تنفسك وتنفس بعمق وبهدوء عدة مرات ومع كل زفير قل: «الحمد لله»، وبذلك فأنت تغذي المخ بالأكسجين وأيضًا تستخدم الطاقة

الروحانية ثم ضع تركيزك على الحل.

٤ - قرار السلوك:

هناك ما أسميه بالدورة الذهنية التي تبدأ بالإدراك، والإدراك يسبب التفكير في المعنى، والمعنى يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك. لذلك عندما تتحكم في جذور السلوك وهو الإدراك تجعل الدورة الذهنية بأكملها تعمل لصالحك لأن التفكير والتركيز والأحاسيس ستكون إيجابية وبالتالى يكون السلوك إيجابيًا.

٥ - قرار تقييم النتائج:

الدورة الذهنية سببت النتائج التي تحصل عليها فلو وجدت أن النتائج لم تكن كما توقعتها قم بتقييم الوضع وعدل ما يجب تعديله وتعلم من النتائج ثم ضع الخطة الجديدة في الفعل وتذكر أن النجاح والفشل في أي ركن من أركان الحياة ليس إلا نتائجًا من الممكن تقييمها وتغييرها والتعلم منها واستخدامها في المستقبل حتى تصل إلى ما تريد وتحقق هدفك.

والقرار سيأخذك إلى القوة التي تليها في «القوة الثلاثية» وهي الاختيار.

(٢) الاختيــــار

«أقــوى مبــادئ النمــو
تتواجد في الاختيار»

جورج إليوت

كل ما يحدث في حياة الإنسان سواء كان واعيا أو غير واعٍ يكـون من اختياره. فالطريقة التي تجلس بها وتنام بها وتتكلم بها وتتصرف بهـا وتأكل بها هي من اختيارك الشخصي. ومعظم سلوكياتنا نقوم بهـا تلقائيـا بدون تفكير لأنها جزء من برمجتنا الشخصية واختياراتنا السابقة التي أصبحت عادات نستخدمها بدون تفكير أو تقييم . فالطالب الذي لا يذاكر قـرر واختـار أن لا يذاكر والنتيجة التي حصل عليها ليست إلا انعكاسا من اختيـاره في عـدم الاهتمام والمذاكرة. كذلك الشخص المدخن الذي قرر واختار التدخين وستكون النتيجة الأمراض التي تنعكس عليه بسبب اختياره الشخصي.

والمرأة الحامل التي تدخن وتتعصب ولا تهتم بصحتها فكانت النتيجة أنها فقدت الجنين في الشهر السادس بسبب اختيارهـا وأسلوبها في الحياة. والمدير المشغول في عمله الذي لا يعطي وقتًا لعائلته اختار هذا الأسلوب من الحياة حتى وجد زوجته تطلب منه الطلاق.. والبطل الرياضي الذي أصيب بالغرور ولم يعد يتدرب كما كان من قبل فكانت

النتيجة خسارته وخروجه من الدوري العام للأبطال وحرمانه من السفر إلى البطولات الدولية وهذا بسبب اختياره الشخصي. والشخص الذي يغتاب الناس ويتكلم في حقهم يجد نفسه وحيدا لا يثق به أحد وهذا أيضًا بسبب اختياراته الشخصية في التعامل مع الناس.

والحقيقة أنك لو نظرت إلى حياتك الآن وفي كل ركن من أركانها ستجد النتائج التي وصلت إليها سببها اختياراتك الشخصية. فيمكنك أن تختار أن تستيقظ مبكرا لكي تصلي الفجر أو تختار أن تنام في ساعة متأخرة مما يعوق استيقاظك لصلاة الفجر. يمكنك أن تختار أن تكون متسامحا أو لا، أن تكون صادقًا أو كذابا، أن تكون ناجحًا أو فاشلا، أن تفكر إيجابيًا أو سلبيًا، أن تركز على الحل في مشكلة أو تركز على الصعوبات واستحالة الحل، أن تهتم بصحتك أم لا .

كما ترى، كل شيء تفعله هو اختيار يجب أن يحدث أولا في ذهنك فتفكر فيه ثم تضعه في الفعل وتكرره حتى يصبح عادة تفعلها تلقائيا بدون تفكير. وقد قال ألبرت أينشتين: «اختيارك لهذه اللحظة هو بداية حياتك الجديدة». وقال الحكيم الصيني كنفوشيوس: «أعظم قوة في الحياة هي قوة الاختيار». وقال جورج برنارد شو: «الاختيار وليست الظروف هي التي تحدد مصيرنا»

فأنت حر في اختيار أفكارك وفي الطريقة التي تعالج بها تحديات الحياة وتنظر بها إلى الصعوبات، فالحياة في الحقيقة بسيطة ولكننا نصر على تعقيدها.

والآن دعني أسألك: ما هي اختيارات حياتك؟ كيف تمضي وقتك ويومك ؟

أنا شخصيا اخترت أن أنام في حوالي الساعة العاشرة مساء، اخترت أن أقرأ في القرآن الكريم وأن أسبح حتى أنام ثم أستيقظ في الرابعة صباحا فأصلي اثنتي عشرة ركعة لله سبحانه وتعالى ثم السنة ثم الفجر وأسبح وأدخل في حالة تأمل على حب الله سبحانه وتعالى، ثم أمارس الرياضة لمدة ساعة وأنا أستمع إلى أحد المحاضرين العالميين في التنمية البشرية وبذلك أنمي أفكاري وأغذي ذهني بالمعرفة.

هذا هو اختياري الذي أنفذه حتى في أوقات السفر في البلاد المختلفة .

وقد خلقنا الله سبحانه وتعالى مختارين قادرين على الطاعة أو المعصية ، لأنه عز وجل أرادنا أن نأتيه عن اختيار وحب وليس عن قهر كالمخلوقات الأخرى. فابدأ من اليوم واختر النوم المبكر عن المتأخر حتى تستطيع أن تستفيد من كل لحظة في حياتك وتقترب أكثر من الله عز وجل. قرر أن تكون صحتك ووزنك أفضل واختر الأسلوب الذي تفضله وضعه في الفعل وقيم اختيارك وعدل فيه حتى تصل إلى تحقيق هدفك. افعل نفس الشيء مع الركن الشخصي والعائلي والاجتماعي والمهني والمادي. ستجد أنك تسير حقا فى طريق الامتياز وتصل إلى الخطوة الأخيرة في القوة الثلاثية وهي المسئولية.

(٣) المسئولية

«أنا مسئول عن عقلي إذن
أنا مسئول عن نتائج أفعالي»
البرمجة اللغوية العصبية

من الممكن أن يكون الشخص على دراية بقراره واختياره ، ولكن معظم الناس لا يتحمل المسئولية!!

فالطالب الذي يرسب في دراسته يلوم المدرسة والمدرسين أو المواد العلمية أو حتى النظام بأكمله. والعامل الذي يتأخر في عمله حتى صدر القرار بطرده لم يعترف بخطئه ويتحمل المسئولية بل كل ما فعله هو أنه لام الإدارة والنظام الإداري، والمدير الذي يعمل أكثر من عشر ساعات يوميا ويدخن أكثر من مائة سيجارة يوميا ويشرب أكثر من خمسة عشر فنجانًا من القهوة يوميا ثم يصاب بجلطة في المخ تجعله مشلولا فما كان عليه إلا أن لام حظه والناس والحياة. والفتاة التي تلوم والديها في فشلها في الحياة لأنهم لم يعطوها الوقت الكافي والحب والحنان الذي كانت تحتاجه.

كل هذه أمثلة من أشخاص قرروا تصرفاتهم واختاروا الوسيلة ولكنهم لم يأخذوا المسئولية.

والمسئولية هنا لا تعني أن نشعر بإحباط وبأننا مسئولون عن أخطاء الجميع، ولكن الغرض هنا من المسئولية هو البعد عن اللوم والنقد والمقارنة وإدراك التحديات والاستفادة منها ثم التقدم إلى الأمام.

ومن الأمثلة الإيجابية في تحمل المسئولية نجد هنري فورد عندما أعلن إفلاسه سبع مرات لم يلُم أو ينقد أو يقارن، بل تحمل المسئولية كاملة ووضع كل تركيزه على الحل وكانت النتيجة سيارة فورد الجديدة التي حققت نجاحات لم يتوقعها أحد. وكولونيل ساندرز مؤسس محلات «كنتاكي» عندما قوابل بالرفض من أكثر من ألف وسبعة من المطاعم لم ييأس ولم يلُم أو يترك فكرته مع أنه كان قد تجاوز السبعين من عمره ولكنه تحمل المسئولية وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه. وخالد حسان عبر المانش وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه أنا معاق، بل تحمل المسئولية وقرر أن يكون متميزا في حياته وكانت الرحلة صعبة وخطرة إلى أبعد الحدود ولكنه أصر وتحمل مسئولية حياته وحقق هدفه بإذن الله.

ولويس بريل الضرير الذي عاش في الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يلُم أحدًا ولم يلُم الظروف ولكنه قرر أن يفعل شيئًا يحسن به حياته فتحمل على عاتقه المسئولية وبفضل الله سبحانه وتعالى اخترع أسلوب بريل الذي ساعد وما زال يساعد الملايين من الناس الذي فقدوا نعمة البصر. أما توماس أديسون فلم يشتكِ أو يلُم أحدًا عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف المصباح ورغم السخرية التي لاقاها

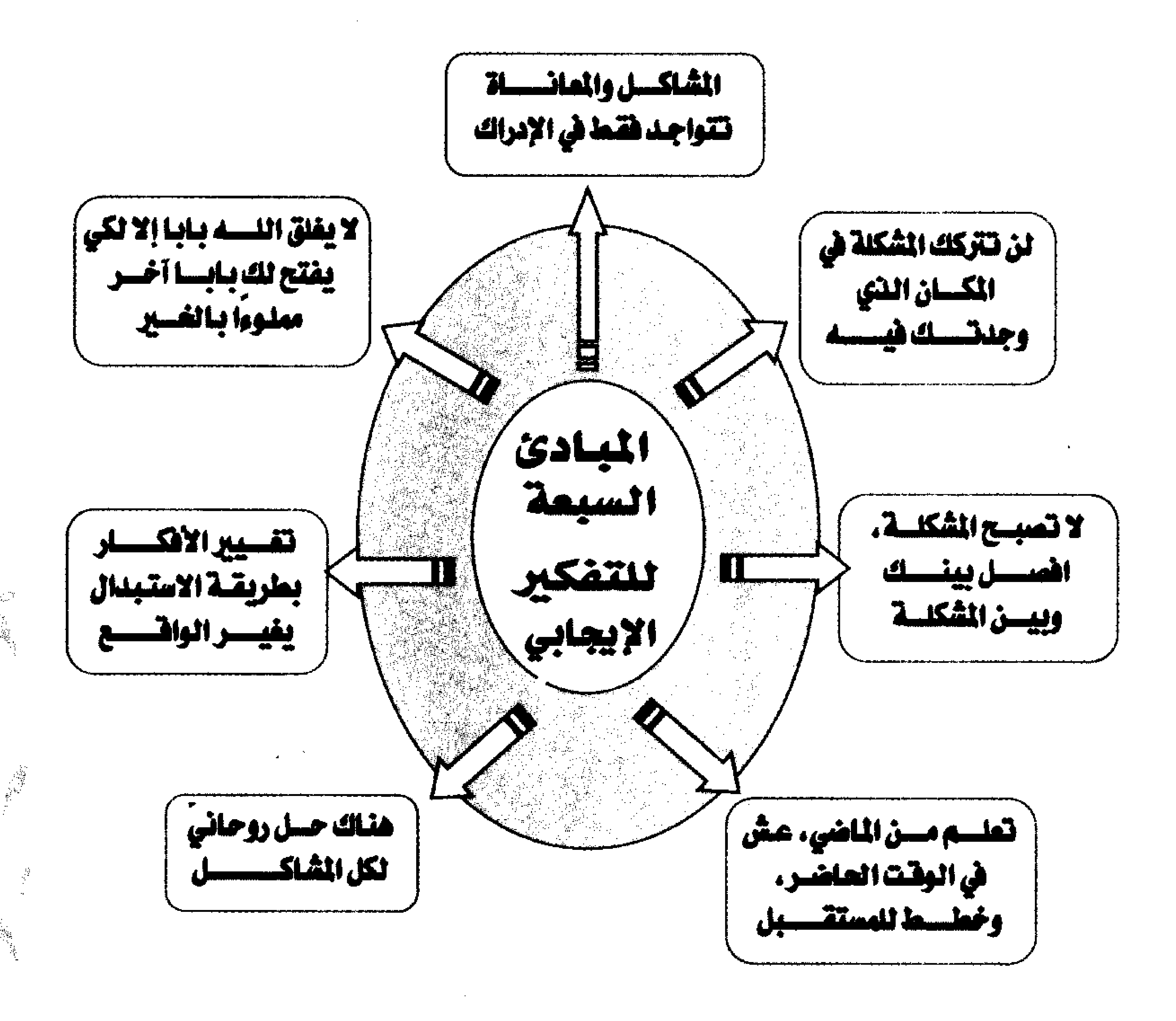
وضياع أمواله لم يترك فكرته بل تحمل المسئولية كاملة واستمر في طريقه حتى حقق هدفه. أما الأخوان جويس فكان عندهم اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران فكانوا يلبسون سترات من الريش ويصعدون فوق الجبال ويقفزون منها لكي يطيروا مثل الطيور وطبعا كانت النتيجة السقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهم اسم الأخوة المجانين ، ولكنهم لم يستسلموا وتحملوا على عاتقهم مسؤولية الاستمرار حتى حققوا هدفهم الذي تتمتع به البشرية إلى الآن.

والأمثلة كثيرة لا تحصى من أشخاص عانوا من الفقر والوحدة والسخرية والضياع ولكنهم قرروا جميعا واختاروا وتحملوا المسئولية كاملة حتى حققوا آمالهم وأحلامهم.

والآن جاء دورك أن تتحمل المسئولية كاملة مهما كانت الظروف أو التحديات؟ لماذا؟ لأن الأفضل لك أن تضع كل تركيزك واهتمامك وتستخدم طاقتك في تحقيق أهداف حياتك وتعيش أحلامك وتصبح الشخص الذي تريد أن تكونه في كل ركن من أركان الحياة سواء كان ذلك الركن روحانيا أو صحيا أو شخصيا أو عائليا أو اجتماعيا أو مهنيا أو ماديا. أن تقرر وتختار أن تتحمل مسؤولية حياتك بتوكل تام على الله سبحانه وتعالى يضعك على الطريق إلى القمة ويساعدك على الوصول إلى أعلى المستويات.

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونكتشف معا المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي.

المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي



١- المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك

«ليس الواقع سوى إدراك،
فلو أردت تغيير واقع حياتك
فابدأ بتغيير إدراكك»

د.إبراهيم الفقي

في إحدى جولاتي في العالم العربي جاءت سيدة في الثلاثينات من عمرها لمقابلتي وقالت بصوت حزين والدموع في عيونها: دكتور إبراهيم أنا متزوجة منذ عشرة سنوات ورزقنا الله عز وجل بثلاثة أطفال وزوجي يعمل تاجرًا ويسافر كثيرا ، ثم سكتت لحظات وقالت: «أريد الطلاق منه وأريدك أن تساعدني على اتخاذ هذا القرار». فسألتها: «هل زوجك متزوج من امرأة أخرى؟» فقالت: «لا» فسألتها: «هل هو يضربك؟» فقالت بقوة: «طبعا لا لن يستطيع لو أراد!!» فسألتها: «هل يحب أولاده؟» قالت: «نعم يحبهم كثيرا» فسألتها: «هل ينفق على بيته كما يجب؟» فقالت: «نعم فهو في الحقيقة سخي جدًا ولا يتركنا محتاجين لأى شيء». فسألتها: «هل يخرج مع سيدات أخريات؟» فقالت بنفس القوة: «لا أعتقد فهو ملتزم جدا». هنا قلت لها : «دعينا نرى معها ما

قلتيه عن زوجك حتى الآن: هو إنسان يحب أولاده ويهتم بهم ، يؤدي مسؤولياته والتزاماته نحوك ونحو أولاده وبيته، لم يتزوج من امرأة أخرى ولا يخرج مع نساء أخريات ولا يضربك وملتزم جدًا ، أليس كذلك؟» فأجابت: «نعم». فقلت:«لو أنك تريدين حقا أن تتركيه فتأكدي أن هناك مئات من النساء يتمنين الزواج من رجل بهذه الصفات!!!» فضحكت وقالت: «يبدو أنه ليس سيئا كما أدركت!!!» فسألتها: «لماذا أنت غاضبة حقيقة منه؟» فقالت: «لأنه لم يعد يقضي معي وقتًا كما كان في الماضي ولا يقص لي عن مشاكله وأعماله وأصبح لا يتقبل مني أي رأي». ثم قالت: «لكن يبدو لي الآن أنني كنت دائما أنقده وأسخر من أهدافه حتى امتنع عن الحديث معي». فسألته: «هل لازلت تريدين الطلاق منه؟» فقالت بابتسامة هادئة:«لا يا دكتور إبراهيم لأنه إنسان ممتاز وأنا أحبه كثيرا».

فقلت مازحا: «على فكرة هناك شيئ آخر وهو أن عدد النساء في العالم وصل تقريبا إلى ثلاث نساء لكل رجل واحد، فلو استمر الأمر على هذا الحال فسينقرض الرجل ويكون فقط في المتاحف بجانب الديناصور فيقال هذا كان الديناصور وهذا كان الرجل!!! فالمرأة المتزوجة يجب أن لا تفرط في زوجها لأنها لن تجد غيره !!!!!» فضحكت وقالت: «لن أتخلى عنه أبدا. !!!!!»

هنا ما اتبعته من أسلوب مع هذه السيدة هو أسلوب «تغيير

الإدراك» فساعدتها على توسيع آفاقها فبدلت إدراكها من السلبي إلى الإيجابي. وكما تعرف أن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد.

وما حدث مع هذه السيدة هو أنها ركزت على الشيء السلبي الذي لا تحبه ولا تتقبله في زوجها واستمرت على تكرار هذا التفكير السلبي حتى أصبح اعتقادًا جعلها تصل إلى حد طلب الطلاق وتحطيم علاقة زوجية إيجابية، وأدركت أنها تستطيع أن تحسن من أسلوبها وتكون له سندا وتبعد عن النقد واللوم والشكوى والاستهزاء فتجعله يثق فيها كما كان من قبل.

وبسبب تغيير الإدراك تغير الواقع الذي كانت تعيش فيه من الطلاق إلى الحب والاستمرار.

دعني أسألك:

لو أجريت عملية جراحية لشخص محبط ومكتئب وحياته مليئة بالمشاكل والصعوبات واستأصل الجراحون إدراكه، وأن العملية الجراحية تمت بنجاح وأن صحة هذا الشخص جيدة. هل تعتقد أنه بعد العملية سيكون عنده مشاكل؟ طبعا لا. لماذا؟

لأن كل مشاكله كانت في إدراكه وفي المعنى الذي أعطاه لنفسه عن التحديات وعن أسلوب التفكير الذي استخدمه لكي يحلل المشكلة

ويعطيها واقعًا، وفي القرار الذي اتخذه في التعامل مع المشكلة وأخيرا في الاختيار الذي اختاره لكي يتعامل مع المشكلة.

. فلو غيرت إدراكك لمعنى مشكلة ما ، وفكرت فيها على أنها هدية من الله سبحانه وتعالى، وأنه عز وجل قال في كتابه الكريم: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[الشرح: ٥- ٦].

وفكرت في الحل وركزت على الاحتمالات و الامكانيات ستجد أن باب الأمل يفتح أمامك . لذلك لا تدع إدراكك لأى تحدٍّ يؤثر عليك لأن هذا الإدراك ليس إلا برمجة سابقة من الممكن أن تكون خاطئة ، فغير إدراكك تغير حياتك لأن المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك.

* * *

٢- لن تتركك المشكلة في المكان الذي وجدتك فيه ستأخذك لأسوأ أو لأفضل

«ليس من المهم ما يحدث لك، ولكن المهم هو ما الذي ستفعله بما يحدث لك»

د. روبرت شولر

في كتابه «الله والنفس البشرية» كتب فضيلة الشيخ محمد متولي الشعراوي «لن تستطيع حل أي مشكلة بنفس الأفكار التي بدأتها بها لأن هذه الأفكار كانت السبب في وجودها ، لذلك يجب أن تفكر بأسلوب آخر لكي تحل المشكلة». والحقيقة أن أي مشكلة تصادفنا في أي ركن من أركان الحياة ستجعلنا نخرج عن حيز الراحة والاستقرار والأمان ، وتؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها بطريقة أو بأخرى، وهنا نجد الشخص السلبي يفقد التوازن فيفكر بطريقة سلبية وعاطفية ، ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي فيتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة وبذلك تأخذه المشكلة إلى مكان أسوأ مما كانت عليه. أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة

منطقية وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل من أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية ، وبذلك تأخذه المشكلة إلى مكان أفضل مما كان عليه.

كنت في زيارة للجزائر الشقيق لتقديم بعض أمسياتي وتدريب برنامج قوة الطاقة البشرية وفي نهاية الأمسية الأولى وكانت عن الطريق إلى الامتياز اقترب مني شاب في العشرينات من عمره وألح بإصرار شديد أن أقابله وبالفعل قابلته وقال لي على الفور: «اعلم يا دكتور إبراهيم كم أنت مشغول ومقدر تماما الوقت الذي وضعته لي» ثم قال: «أردت فقط أن أقول لك إنني في السنة الثالثة في الجامعة، من عائلة فقيرة جدا، ولا أملك ثمن الحاسوب الذي يعتمد عليه معظم عملي في الجامعة، وكان من الممكن أن ألوم عائلتي أو الظروف ولكنني فكرت أن أستثمر وقتي بطريقة إيجابية فكنت أذهب إلى «الانترنيت كافيه» وأظل أمام الحاسوب بالساعات حتى تعلمته تماما، ثم قررت أن أستثمر مهاراتي لزيادة دخلي وبالفعل بدأت أعلم الطلبة طريقة استخدامه مقابل مبلغ بسيط ، وفي خلال ستة أشهر اشتريت الحاسوب والآن عندي هدف آخر وهو أن أسافر إلى مصر لكي أحضر دورة المدرب المحترف المعتمد التي ستقدمها في القاهرة لأنني قررت أن أكون مدربا ناجحا أفيد نفسي ومن حولي ووطني». ثم قال: «هذا كل ما أردت أن أقوله لك يا دكتور وأنك سوف تسمع عني قريبا إن شاء الله». وبالفعل مرت الأيام ووجدت عادل أمامي في برنامج المدرب المحترف المعتمد وحصل على شهادته وأصبح مدربًا في التنمية البشرية غير أنه حافظ للقرآن الكريم بأكمله.

والآن دعني أسألك:

- هل كان من الممكن أن يركز عادل كل انتباهه على الشكوى أم لا؟
- هل كان من الممكن أن يصاب بإحباط ويحقد على الناس؟
- وهل كان من الممكن أن يكون مصدر ألم لوالديه ؟

ستجد أن الإجابة هي نعم لأنه كان من الممكن أن يركز على السلبيات ولكنه قرر أن يكون ناجحا ولكي يصل إلى هدفه كان يجب عليه أن يفكر في الوسائل التي تساعده على تحقيق هدفه فاختار الانترنت كافية، وبدلا من أن يضيع وقته فيما لا يفيده اختار أن يتعلم حتى أصبح ماهرا ثم استمر في استخدام قدراته متوكلا على الله سبحانه وتعالى حتى حقق هدفه.

هذا مثال بسيط لإنسان قرر أن لا يترك الظروف تتحكم فيه وعرف جيدا أنه ليس من المهم ما يحدث للإنسان ولكن المهم حقا هو ماذا يفعل بما يحدث له.

فأبدأ معي من اليوم ولا تلُم الظروف ولا الناس ولا الأشياء ولا الحياة لأن ذلك سيجعلك تشعر بأحاسيس سلبية ويبعدك عن تحقيق أهدافك . ضع كل انتباهك فيما تريد بقوة وإصرار وتوكل على الله سبحانه وتعالى وستفاجأ بالنتائج الإيجابية التي ستحصل عليها إن شاء الله.

٣- لا تصبح أنت المشكلة .. افصل بينك وبين المشكلة

> «لا توجد مشكلة مهما كانت صعبة في وقتها، لا يستطيع العقل البشري أن يفكر في طريقة حلها»
>
> فولتير

«مهما فكرت في نفسك فأنت أقوى مما تتخيل» بهذه الكلمات قابلني صديقي ريجيس نادو الذي كان في وقتها المدير العام لإحدى فنادق الخمسة نجوم في مونتريال بكندا وكنت أنا مساعد المدير العام. كنت أشعر بخيبة الأمل وأيضًا بالغضب لضياع عقد كبير مع إحدى شركات الطيران يقدر بأكثر من مليون دولار سنويا ولمدة خمس سنوات بسبب تفويضي للمشروع لمدير المأكولات والمشروبات الذي تصرف بأسلوب سلبي مع مديرة العلاقات العامة لشركة الطيران والتي كانت مسئولة عن إمضاء العقد معنا. حاولت أن أتدخل وأنهي الموضوع ولكنها أصرت على إعطاء العقد لفندق آخر ولم تكتفِ بذلك بل أهانتني شخصيا واتهمتني بالاستهتار والفوضى وأقسمت أن لا تعمل معنا في المستقبل بل وتحث شركات الطيران الأخرى على عدم التعامل معنا. طلبت مقابلة المدير العام وشرحت له الموقف كما حدث ويأنني

أتحمل المسئولية كاملة وقدمت استقالتي وكنت على وشك الخروج من مكتبه ولكنه طلب مني أن أجلس ففعلت ثم قال لي: «إبراهيم بسبب أفكارك وخبرتك وأسلوب تخطيطك الاستراتيجي أصبح الفندق من أفضل الفنادق في كندا بل وساعدت الفندق على تحصيل أرباح تعد بالملايين فلماذا تفكر بهذه الطريقة الآن؟» فقلت: «لأنه كان يجب عليَّ أنا شخصيا التعامل مع عقد في هذا الحجم. فقال: لن تستطيع أن تفعل كل شيء في نفس الوقت ولا أن تكون في كل مكان في نفس الوقت وكان يجب على مدير المأكولات والمشروبات أن يتصرف بحكمة وأن يرجع لنا في التخطيط. ثم قال: يبدو أننا لم ندربه تدريبا كافيا ، أما عن النتائج التي نحصل عليها سواء كانت نجاحًا أو فشلاً فهي لا تدل علينا شخصيا ثم نظر إلى وقال: «أرجو أن تسحب استقالتك وأن تعرف جيدا من اليوم أن تفصل بينك وبين تحديات الحياة.!!» فوجئت بكلمات المدير لأنه كان يجب عليَّ أن أعرف ذلك جيدا خصوصا بعد كل الدراسات التي درستها في الشريعة الإسلامية والتنمية البشرية وكل ما يختص بالقوة الذاتية. شكرته ورجعت إلى منزلي وكما هي عادتي كتبت ما حدث وكيف تصرفت؟ ماذا تعلمت؟ وكيف أتصرف في المستقبل؟ ومنذ ذلك اليوم مهما كانت التحديات أذكر نفسي دائما أنني لست أنا المشكلة لأنني كإنسان معجزات لا حصر لها أما المشكلة فهي نشاط من نشاطات الحياة نتعلم منه فنزداد حكمة وخبرة وتجارب.

والآن دعني أعطيك نبذة بسيطة جدًا عن قدراتنا اللامحدودة التي أعطاها لنا الله سبحانه وتعالى:

العقل البشرى يحتوي على أكثر من مائة وخمسين مليار خلية عقلية ، وقد قال د. مايكل روزنبال من جامعة هارفارد إنه لكي يحصي الإنسان عدد خلايا المخ سيحتاج إلى أكثر من خمسة آلاف سنة، وأن العقل البشري أسرع من سرعة الضوء، وأنه عنده القدرة أن يخزن أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة. عيناك عندها القدرة على أن تميز أكثر من عشرة ملايين لون في الحال. حاسة الشم عندها القدرة على التعرف على أكثر من خمسين ألف رائحة مختلفة في الحال، وحاسة التذوق عندها القدرة على التعرف على الأشياء الباردة أو الساخنة، الحلوة أو المرة، وعلى كل التفاصيل التي تختص بالطعام، وقلبك يعمل بمعجزات لا حصر لها ويدق أكثر من مائة ألف مرة يوميا بدون أن تفكر، وطاقتك قال عنها «نايت أند جيل» في أشرطته «كن رائدا في حقلك»: إن طاقة الإنسان لو توصلت ببلد يمكنها أن تولد كهرباء لمدة أسبوع كامل! تخيل؟. كل هذه القدرات وأكثر منها بكثير هو أنت وأنا وكل إنسان على وجه الأرض، فهل تعتقد أن كل هذا يصبح مشكلة؟ كل هذا يصبح تحديًا؟ طبعا لا لأن المشكلة ليست إلا حالة من حالات ونشاطات الحياة يجب وضعها في حجمها الطبيعي ثم التعامل معها بهدوء حتى نصل إلى الحل المناسب. لذلك كن حذرا من أن تمتلك المشكلة وتجعل المشكلة تمتلكك بل فرق بينك وبينها. وكن حذرا مما

ستقوله لنفسك أو للآخرين بعد كلمة: «أنا» لأنها تعني كل شيء وفي كل مكان وزمان وبكل مادة وبكل طاقة. فعندما تقول: «أنا فاشل» هذا يعني فاشل في كل مكان في هذا الكون وفي كل وقت وزمان وبكل الأفكار واللغات وبكل طاقة حتى الطاقة الروحانية، وطبعا هذا التعميم مستحيل ، لذلك كن حريصا وأنت تقول «أنا» لأن بعدها يكون اعتقاد ويسبب لك تحديات لا حصر لها. فكن مدركا لكلمة أنا ولا تقُل أي شيء يكون سلبيا بعدها بل قل شيئًا يدعمك ويقويك مثل «أنا واثق من نفسي» أو أنا أتحكم في وقتي، أن مبتكر وأستطيع إن شاء الله إيجاد حل لأي مشكلة مهما كانت. بذلك أنت تغذي عقلك وذهنك بغذاء إيجابي فيكون سندا رائعا وإيجابيًا لك في حل أي مشكلة مهما كانت صعوباتها، وقد قال العالم والكاتب الأمريكي مارك توين: «الحياة لا تتكون من وقائع أو حقائق أو نتائج ، ولكنها تتكون من الأفكار التي تنساب من عقل الإنسان». وفي الحقيقة أن الأفكار التي نستخدمها في التركيز على أي مشكلة هي السبب في الأحاسيس وأيضًا في السلوك والنتائج التي نحصل عليها، فما تزرعه من أفكار في حديقة عقلك تحصده في النتائج التي تحصل عليها. وقد قال الكاتب الأمريكى ستيفن كوفي مؤلف كتاب العادات السبع: «الأسلوب الذي نفكر فيه في مشكلة في الحقيقة هو المشكلة». فالمشكلة ليست إلا نتيجة شيء حدث سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيًا ، فمهما بحثت ستجد أن جذور هذه النتيجة هو التفكير. فالفكرة التي تفكر فيها تمتلك وقتك وطاقتك في هذا الوقت وتؤثر على

نتائجكْ وواقع حياتك، لذلك يجب علينا أن نكون حريصين كل الحرص ونحن نختار أفكارنا ، ونفكر في الأفكار التي تساعدنا على تحقيق أهداف حياتنا.

ابدأ من اليوم واكتب على الأقل ١٠ أشياء تعرفها عن الهبات التي وهبها الله سبحانه وتعالى لك.. استخرجها من القرآن والأحاديث النبوية ومن العلوم المختلفة، الغرض هنا هو أن تكتب بحثًا يفيدك ويفيد الآخرين. لخص بحثك في أفكار تبدأ من أعلى الرأس نازلا إلى أسفل.

بمعنى أن تبدأ من أعلى الرأس بالمخ: فتجد مثلا أنه يحتوي على أكثر من ١٥٠ مليار خلية عقلية، أسرع من سرعة الضوء وهي ١٨٦ ميل في الثانية الواحدة، عنده القدرة على تخزين أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة... الخ. ثم انزل إلى الأذنين ثم إلى العينين ثم الأنف ثم الفم واستمر حتى تصل إلى أسفل الأرجل. أؤكد لك أنك ولو فعلت هذا البحث سيزيد إيمانك بالله عز وجل ولن تقول «أنا» ثم تتبع الجملة بشيء سلبي لأنك أصبحت عالما بقدراتك اللامحدودة التي أعطاها لك أكرم الأكرمين الله سبحانه وتعالى. ستستطيع جيدا أن تفصل بينك وبين المشكلة لأنك أكبر وأقوى وأروع من أن تكون مشكلة وتذكر قول الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم.

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإنسان فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾

٤- تعلم من الماضي .. عش في الوقت الحاضر .. وخطط للمستقبل

«ما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية،
وعيشتك في الوقت الحاضر بحب تام لله
سبحانه وتعالى
تجعل من الماضي حلما من السعادة، ومن
المستقبل رؤيه من الأمل»

د.إبراهيم الفقي

هل سمعت أحدا يقول: إن ماضيه هو السبب في تعاسته؟ أو: إنه خسر كل شيء ولم يعد لديه أي شيء؟ أو أن طلاقه كان السبب في عدم ثقته في أحد وإنه لن يتزوج مرة أخرى؟ أو: إن طرده من عمله كان ظلما وهو سبب فشله الآن؟ أو تجد طالبًا يقول: إن المستقبل مظلم وإنه لن يجد عملا مثل زملائه الذين تخرجوا السنة الماضية؟ الحقيقة أن معظم الناس يشكو من الماضي أومن المستقبل! وكلاهما غير موجود في الوقت الحاضر!! فالماضي انتهي بكل ما حدث فيه ولن تستطيع أن تعود إليه أو أن تغيره ولكنك تستطيع أن تدرك أحداثه على أنها خبرات وتجارب ومهارات لأنها في الحقيقة كذلك. في برنامجي عن قوة الطاقة البشرية سألت الحاضرين إن كان أحدهم يعاني من شيء سلبي حدث له في

الماضي؟ فوجدت الجميع يرفع اليدين وعلى وجههم ابتسامة عريضة!!
فسألت أحدهم وكان رجلاً في الأربعينات من عمره أن يحدثنا عن
التحدي الذي عانى منه في الماضي فرد قائلا: «خسرت كل أموالي في
الاستثمار في مشروع كان من المنتظر له أن ينجح ولكن شركائي نصبوا
عليّ فخسرت كل شيء ومن يومها وأنا لا أثق في أي إنسان وأخاف أن
أستثمر مرة أخرى». فسألته: «هل يمكنك أن تقول لي ما الذي تعلمته
من هذه التجربة؟» فقال: «تعلمت أن أخطط بطريقة أفضل وأن تكون
المعاملة مع أي شريك واضحة مع أخذ كافة الضمانات الشخصية وأن
أكون حريصا جدًّا في التكاليف والمصروفات وأن يكون التسويق على
يد مختصين في مجالهم». فسألته: «هذا معناه أنك تعلمت كثيرا جدًّا من
الماضي؟» فقال: «نعم». فسألته: «لو رجع بك الزمن إلى الماضي، هل
تتصرف بنفس الطريقة السابقة؟» فرد بسرعة وقال: «طبعا لا سأكون
حريصا جدًّا في كل التفاصيل وسأقيم الموقف يوميا وأقوم بتعديل أي
شيء يجب تعديله على الفور ثم أنفذ التعديل بحرص شديد وأوزع
المسؤوليات حسب خبرات وتجارب الشخص وليس على العلاقات
الشخصية». فسألته مبتسمًا: «هذا يعني أنك تعلمت كثيرًا جدًّا بسبب ما
حدث لك في الماضي؟» فقال: «نعم». فقلت: «إذن لولا الماضي لما
أصبحت بهذا الحرص وهذه القوة أليس كذلك؟» فقال: «نعم». فقلت:
«إذن الماضي كان أحسن شيء حدث لك فلولاه لما أصبحت قويا». فهز
رأسه موافقا وقال: «أعتقد أني أدركت الوضع كله على أنه فشل ولكني

الآن أراه على أنه خبرات ومهارات لم يكن لي أن أتعلمها لولا ما حدث لي». ثم قال:«أعتقد أن ما حصل لم يكن أكثر من تجربة من تجارب الحياة وليس فشلا».

هذا رأى أحد الحاضرين الذي كان ينظر إلى الماضي على أنه سبب فشله ولكنه عندما أدرك القدرات التي تعلمها بسبب تجربته في الماضي أصبح الماضي صديقًا حميمًا فلولاه لما أصبح قويا.

والحقيقة أنه لا يوجد ما يسمى فشلا بل نتائج فلو كنت غير راضٍ عن النتائج التي حصلت عليها في أي شيء في أركان حياتك، لاحظ ما حدث وقيمه وعدل في أسلوبك ثم ضع خطتك الجديدة في الفعل واستمر على ذلك حتى تحصل على النتائج التي تهدف إليها.

أما عن المستقبل فاسأل نفسك هذه الأسئلة:

١- ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟

٢- ما هو أفضل شيء يمكن أن يحدث لي ؟

وبذلك فأنت تفكر تفكيرا منطقيا وليس شعوريا وتخطط لأسوأ الاحتمالات فتكون مستعدا لو حدثت فعلا. وقد جاء لي في عيادتي في مونتريال شاب فرنسي في العشرينات من عمره وعند المقابلة قال لي: إنه حصل على عقد عمل لمدة سنتين في باريس ولكنه يخاف أن يفشل لأنه لم يسافر من قبل خارج كندا ولا يشعر بالثقة في نفسه. فسألته: «ما

هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث لك»؟ فقال: «لا أستطيع أن أتكيف مع الحياة هناك ، وأكون في حالة نفسية سيئة مما قد يؤثر على إنتاجي في العمل فأخسر عملي»؟ فسألته: «ثم بعد ذلك ما الذي من الممكن أن يحدث»؟ فقال: «سأعود إلى مونتريال وأعمل من جديد في مجالي أو أعمل مع والدي في التجارة». فقلت: «وما هو أحسن شيء من الممكن أن يحدث لو سافرت؟» فقال: «أن أتأقلم مع الوضع وأنجح في عملي وأكمل دراساتي في جامعة السيربون في باريس وأسافر إلى كل بلاد أوروبا». فسألته: «وما الذي تشعر به في داخلك الآن تسافر أم لا؟» فقال: «أسافر» فقلت: «ولو حدث أنك لم تتأقلم وخسرت العقد؟» فقال: «لن أسمح بذلك وسأبذل كل جهدي لكي أنجح وإن لم أحقق ما أريد سأعود هنا وأعمل مع والدي الذي طلب مني أكثر من مره أن أساعده في إدارة أعماله».

وهذا مثال آخر للخوف من المستقبل وكيف تستطيع أن تحوله ليعمل لصالحك.

معظم الكتب التي تتكلم عن الأهداف تحفز الناس على التخطيط والتنفيذ لتحقيق الأهداف ولمستقبل أفضل. طبعا هذا شيء رائع لأنه بدون هدف يشعر الإنسان بعدم وجود معنى لحياته مما يسبب له الاكتئاب والإحباط والشعور بالضياع، لذلك فالهدف مهم. المشكلة هنا هي أن الهدف في المستقبل فماذا أفعل مع الماضي وكيف أعيش هذه

اللحظة حتى يأتي وقت تحقيق الهدف؟ لذلك لكي تستطيع أن تبني مستقبلا مشرقا يجب أولا تنظيف الماضي من الأفكار والتركيز السلبي، والأحاسيس والاعتقادات السلبية. ومن هنا عِش الحاضر بكامل معانيه ووطد علاقتك بالله سبحانه وتعالى ورتب أفكارك وقيمك ومن هنا تبني مستقبلك..

تستطيع أن تنظف الماضي بأن تسأل نفسك دائما: ما الذي تعلمته من الماضي؟ ولو حدث أن رجع بي الزمن إلى الماضي كيف أتصرف بطريقة مختلفة؟ اكتب كل المهارات التي تعلمتها من التجربة التي حدثت في الماضي وأكتب كيف تتصرف لو واجهت نفس التحدي مرة أخرى وبذلك فأنت تجعل عقلك يدرك الماضي على أنه مهارة وقوة بدلا من ضعف وضياع.

أما عن الحاضر فعشه إيجابيًّا بكامل معانيه، عشه بحب تام لله سبحانه وتعالى لأن هذه اللحظة من الممكن أن تكون آخر لحظة في حياتك فلا تعشها على الأحاسيس السلبية من الماضي ولا في انتظار لمستقبل من الممكن أن لا يأتي!! وبذلك فأنت تعيش المعادلة بطريقة متزنة. بذلك فأنت تجعل من الماضي حلما من السعادة ومن المستقبل رؤية من الأمل. طالما أنك تعيش هذه اللحظة حبا صادقا لله سبحانه وتعالى.

* * *

٥- هناك حل روحاني لكل المشاكل

﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾

القرآن الكريم

في زيارة لي في إحدى البلاد الخليجية كنت أقدم أمسية جماهيرية بعنوان «كيف تخطط وتحقق أهدافك» وبعد الانتهاء من الأمسية اقترب مني رجل في الخمسينات من عمره وكان يبدو على وجهه أنه مصاب بشلل في النصف الأيسر من الوجه وقال لي: «هل من الممكن أن تساعدني في مشكلة الشلل الذي تراه واضحا في وجهي؟» فسألته: «منذ متى أصبت بالشلل؟» فقال : «منذ حوالي سنتين» وقال: «كنت أدخن بشراهة وأعمل لساعات طويلة وكنت من النوع الذي يغضب لأتفه الأسباب» ثم قال: «أصبت بالشلل فجأة وبدون مقدمات». فسألته: «ماذا فعلت لكي تتخلص من هذا الشلل؟» فقال: «لم أترك طبيبا أو استشاريًا نفسيًا إلا وطرقت بابه ولكن مع الأسف لم ينفع معي أي شيء واستمر معي الشلل بل وزادت الآلام في وجهي مما سبب لي الانقطاع تماما عن العالم» ثم قال بصوت حزين: «جئت إليك اليوم آملا أن أجد عندك الحل» فسألته: «ما هي علاقتك مع الله سبحانه وتعالى؟» فقال:

«كنت ملتزما، أصلي وأصوم أزكي وأساعد الناس ولكن من كثرة المذاهب والتعقيدات والآراء المتضاربة التي كانت حولي بعدت تماما عن الخط الروحاني، فلا أصلي وليس لي أي ارتباط روحاني من أي نوع!!» فسألته: «منذ متى وأنت بعيد عن الخط الروحاني؟» فقال: «منذ حوالي سنتين!!» فقلت له: «أريدك أن تقول الجملة متكاملة» فقال: «أصبت بالشلل في وجهي منذ سنتين وبعدت تماما عن الخط الروحاني منذ سنتين!» ثم سألني بدهشة: «هل تعتقد يا دكتور إبراهيم أن هذا هو السبب في الشلل؟» فقلت له: «ما رأيك لو ترجع اليوم لبيتك وتصلي ركعتين لله سبحانه وتعالى وتدعوه من قلبك أن يشفيك؟» فمشى الرجل وفي اليوم التالي جاء مسرعا لمقابلتي وقال: «لن تصدق ما حدث لي يا دكتور، عندما رجعت بالأمس إلى منزلي فعلت ما طلبته مني وصليت وبكيت ودعوت الله عز ورجل أن يتوب عليَّ ويشفيني ثم نمت، وفي الصباح وجدت أن الألم والشد الذي كان موجودا في وجهي قد اختفى تماما». فسألته: «وما هو رأيك في ذلك؟» فقال: «شفاني الله عز وجل». فقلت له: «كما ترى أنك طرقت الأبواب كلها ما عدا الباب الوحيد الذي يوجد فيه العلاج وهو الله سبحانه وتعالى فأنت أخذت بالأسباب ولم تلجأ إلى صاحب الأسباب، لجأت إلى المخلوق ولم تلجأ إلى الخالق، بحثت عن الحل في الدنيا ونسيت أن الحل روحاني» ثم اقتربت من الرجل وقلت له: «أرجو أن يكون ما حدث درس لك فكن متصلا بالله سبحانه وتعالى وتأكد من أنك ستشفى تماما إن شاء الله، لأن كل تحدى

من تحديات الحياة ليس إلا هدية من الله سبحانه وتعالى لكي يقربنا منه أكثر وأكثر ،ونعرف أن هناك حلا روحانيا لكل المشاكل».

هذا مثال بسيط يوضح لنا أن الشخص الذي يرتبط بالذات السفلى ويضيع في الدنيا ويعتقد أنه منفصل عن الخالق عز وجل وأنه يستطيع أن يجد العلاج لأى حالة مرضية أو نفسية عند الناس يجد نفسه في حلقة مفرغة وأن حياته مملوءة بالمشاكل والتحديات. والحقيقة أن الأمثلة على ذلك كثيرة فنجد أن حالات الانتحار والطلاق والاكتئاب وأمراض السرطان والقلب والمخ تنتشر على الرغم من وجود تقدم علمي لم يكن موجودا من قبل! لماذا ؟ لأن هؤلاء الناس اعتقدوا أن الحل في أيديهم هم طالما أن عندهم المال أو التقدم العلمي.

ولكن عندما نتوكل على الله عز وجل حق التوكل، نجد الحل لكل المشاكل مهما كانت صعبة، وهنا أنشد جعفر بن شمس الخلافة في الآداب:

ولرب نازلة يضيق بها الفتى ذرعا وعند الله منها المخرج

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت أظنها لا تفرج

وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز:

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللهَ بَالِغُ أَمْرِهِ﴾

وقال أيضًا: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ﴾

فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل بشرط أن تضع كل إمكاناتك ومصادرك وقدراتك اللامحدودة في الفعل فبذلك أنت تتوكل عليه حق التوكل وتعرف جيدا أن الله عز وجل لا يضيع أجر من أحسن عملا. فمهما كانت المشكلة التي تواجهك، سواء كانت في المال أو في الصحة أو العمل أو الناس أو العائلة، فكر إيجابيًّا وضع تركيزك في الحل وتوكل على الله فبذلك يصبح تفكيرك روحانيا ، وستفاجأ كيف يجعل الله سبحانه وتعالى لك مخرجا فتجد أشياء إيجابية تحدث لك لم تكن تتوقعها.



فاعرف جيدا أن هناك حلا روحانيا لكل المشاكل.

٦- تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع .. والفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا

نادية سيدة في الأربعينات من عمرها كانت تعاني من زيادة كبيرة في وزنها، وحاولت كل شيء من النظم الغذائية المختلفة إلى عمليات الشفط ولكن دون جدوى. نصحها أحد الاستشاريين الرياضيين أن تتبع نظامًا رياضيًا وغذائيًا يتماشى مع أسلوبها في الحياة، وبالفعل بدأت نادية وكانت النتائج أكثر مما كانت تتوقع ولكن بعد أسبوعين من البداية فقدت حماسها وعادت كما كانت بل وزاد وزنها عما كان عليه من قبل. وفي يوم جاءت لزيارتي في عيادتي وقصت لي ما حدث لها. فشرحت لها أنها لم تنجح بسبب محاولتها تغيير الشكل الخارجي بدون أن يحدث تغيير داخلي في صورتها الذاتية وكيف يراها المخ داخليًا ، وتقديرها الذاتي بأنها تستحق فعلا أن تحقق هدفها وأنها تقدر نفسها تمامًا بدون شروط، واعتقادها عن نفسها وأنها قادرة فعلا على تحقيق أهدافها. شرحت لها كيفية تكوين مفهوم ذاتى جديد يكون هو الأساس الذي نبني عليه تغيير السلوك. بدأنا، وطلبت منها إن كانت تريد فعلا التغيير فعليها أن تبدأ في تغيير نظام حياتها وتنفذ البرنامج الذي سأضعه لها ، ثم استخدام التنويم بالإيحاء وقوة الطاقة البشرية لإحداث التغيير في العقل الباطن. وافقت نادية وبدأنا البرنامج وفي الأسبوع الأول استطاعت نادية أن تنزل سبعة كيلوجرامات من وزنها فكانت في منتهى

السعادة بالتغيير الذي حدث في حياتها وفي أقل من ستة شهور كان التغيير في مفهومها الذاتي متكاملاً فأصبحت تأكل الطعام الصحي وتمارس بعض التدريبات الرياضية التي علمتها إياها وأيضًا أساليب التنفس التي تساعدها على التخلص من الدهنيات الزائدة واستطاعت نادية أن تحقق هدفها بعد أن أحدثت التغيير في الداخل أولا وأصبحت ترى نفسها بوزنها المناسب وتعتقد أنها تستحق السعادة والراحة، وكانت تمارس التأمل والتنويم بالإيحاء الذاتي يوميا وأصبحت حياتها متزنة في كافة أركان حياتها.

والآن دعني أسالك: لماذا لم يحدث التغيير من قبل؟ نعم، لأنها لم تحدث التغيير من الداخل وأيضًا لأنها كانت تفعل نفس الشيء وهو الاعتماد على الأساليب العلمية المختلفة دون أن تبذل هي المجهود المطلوب لكي تحصل على ما تريد. ولكن عندما استبدلت الأفكار السلبية التي كانت مخزنة بداخلها والتي سببت لها صورة ذاتية سلبية فأصبحت ترى نفسها داخليًا سمينة ودعم هذه الصورة الذاتية اعتقادها الذاتي بأنها حاولت أكثر من مرة ولم تنجح لذلك لو حاولت مرة أخرى فستحصل على نفس النتيجة وهي الفشل، فأصبح تقديرها الذاتي ضعيفًا ولم تعد تتقبل نفسها بل وكانت تتفادى مقابلة الأصدقاء والأقارب بسبب هيئتها الخارجية ، وأصبحت شديدة الحساسية لأى رأى يقال عن الوزن. هذه هي الأفكار التي كانت تستخدمها والتي

سببت لها الواقع السلبي الذي كانت تعيش فيه. ولكن عندما استبدلت هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية استطاعت أن تغير صورتها الذاتية وأصبحت ترى نفسها بوزنها الجديد وأصبح اعتقادها الذاتي أنها فعلا تستطيع أن تحقق هدفها، وأصبحت تقديرها الذاتي قوة فأصبحت تتقبل نفسها وشكلها فبدأت تخرج للحياة وتقابل الأصدقاء والأهل والمعارف ، وأصبحت تعيش حلمها بسعادة تامة بل وأكثر من ذلك، أصبحت نادية مدربة في التنمية البشري متخصصة في العلاج بالطاقة البشرية وساعدت الناس على تحقيق أهدافهم وعرفت نادية أن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا وأنه إذا كان أي إنسان يريد أن يحدث تغييرا إيجابيًّا في حياته فعليه أولا أن يحدث التغيير في أفكاره فيستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية لأن الفكر الجديد يصنع واقعًا جديدًا.

لذلك إذا كنت تريد حقا أن تحدث تغييرًا إيجابيًّا في حياتك فابدأ في التغيير من الداخل وهنا نجد أن الله سبحانه وتعالى بعظمته وحكمته يقول في القرآن الكريم:

﴿إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

٧- لا يغلق الله سبحانه وتعالى بابًا إلا لكي يفتح بابًا أفضل منه

«أحيانا يغلق الله سبحانه وتعالى أمامنا بابًا لكي يفتح لنا بابا آخر أفضل منه، ولكن معظم الناس يضيع تركيزه ووقته وطاقته في النظر إلى الباب الذي أغلق، بدلا من باب الأمل الذي انفتح أمامه على مصراعيه».

د.إبراهيم الفقي

عندما كنت أعمل في إحدى الفنادق في مونتريال بكندا وحصلت على جائزة العامل المثالي وكانت الجائزة مبلغًا بسيطًا من المال وتذكرتين للسفر إلى أوروبا لمدة أسبوعين، وانتظرت أكثر من شهر للحصول على الجائزة ولكن لم يخطرني أحد بأي شيء ، فسألت مديري المباشر الذي نفى معرفته لأي شيء يخص الجائزة فطلبت مقابلة المدير العام وعند المقابلة والسؤال عن جائزتي رد على المدير بهدوء تام وقال: «أن الإدارة العليا قررت إلغاء الجائزة لهذا العام»، فكان من الطبيعي أن أعرف الأسباب فرد وقال: «بسبب جنسيتك!!!» فكانت دهشتي مصحوبة بالغضب وقلت في نفسي هذا الرجل الظالم يتكلم عن التفرقة العنصرية بدون أي تحفظات ، فلم أتقبل الوضع وقمت بتقديم استقالتي فطلب

مني رئيسي المباشر أن أمهله أسبوعين حتى يجد بديلا لي ووافقت واعتقدت أن الأمر انتهي عند هذا الحد. وفي يوم طلبني مدير الأمن في الفندق وقال لي إنني متهم بإضافة البقشيش على فاتورة الزبون فنفيت الاتهام وطلبت رؤية الفاتورة ولكنه لم يوافق فطلبت من نقابة العمال أن تبحث في الموضوع وبالفعل تم التحقيق وعين خبير في الخطوط واتضح أن الخط ليس خطي وطلبت مني النقابة أن نرفع دعوى قضائية بالتفرقة العنصرية ضد الفندق فرفضت وطلبت مقابلة المدير العام وفي مكتبه أطلعته على قانون الحقوق الشخصية في كندا وأن التفرقة العنصرية تعتبر جريمة يحاسب عليها القانون بشدة.

ثم نظرت في عينيه وقلت له: «لن أقاضيك يا مدير الفندق ولكنني أؤكد لك أنني سأكون مديرًا عامًا مهما كانت الظروف ومهما طال الزمن بإذن الله». خرجت من مكتبه ومن الفندق وفي الطريق إلى بيتنا المتواضع جدًا كنت أفكر وأنا أبكي، ماذا أفعل؟ هل أعود إلى مصر أم أستمر في الكفاح؟ ماذا أفعل الآن وأنا لا أملك أي شيء وكيف أعول عائلتي الصغيرة المكونة من زوجتي وابنتيّ التوأم. فجأة سمعت صوتا بداخلي يقول لي تذكر أن الله سبحانه وتعالى لا يغلق بابا إلا لكي يفتح بابا أكبر وأفضل لأنه أكرم الأكرمين وهو لا يضيع أجر من أحسن عملا. رجعت إلى منزلي ولم أقل لزوجتي أي شيء ولكنني بدأت على الفور في البحث عن عمل ولم أجد ولكنني لم أيأس وكنت أبحث لمدة عشر ساعات يوميا وبعد أربعة أيام وجدت عملا متواضعا في مطعم

صغير كحارس ليلي وكانت مواعيد عملي من الثانية عشر مساء وحتى الرابعة صباحا فوافقت وبدأت ولكن دخلي كان بسيطا جدًّا فبحثت عن عمل آخر ووجدت في فندق من الفنادق كمساعد جرسون، وكانت ساعات العمل من الخامسة حتى العاشرة مساء فكنت أرجع لبيتى أرتاح لمدة ساعتين ثم أعاود العمل كحارس في المطعم الصغير وبذلك بفضل الله سبحانه وتعالى لم أحتج لأحد وكان دخلي متواضعًا ولكنه كان كافيًا لي ولعائلتي. وبعد شهرين من العمل قررت تكملة دراستي فالتحقت بجامعة كونكورديا بمونتريال ودرست إدارة السياحة والفنادق انتساب. ومرت الأيام وحصلت على الدبلوم بمجموع خمسة وتسعون في المائة وبمرتبة الشرف الأولى. فقررت أن أبحث عن عمل آخر فوفقني الله سبحانه وتعالى ووجدت إعلانًا عن مساعد مدير مطعم في شركة تسمى كارا وهي تدير وتملك عددًا كبيرًا من المطاعم والفنادق وتمد الطائرات بوجبات المسافرين وبفضل الله حصلت على الوظيفة.

وبدأت وحققت للشركة دخلا كبيرا وزيادة عالية في الأرباح فتم ترقيتي إلى مدير للمطعم ثم إلى مدير لخمسة مطاعم ثم مساعد للمدير العام ثم مدير عام لمنطقة مونتريال وكنت في منتهي السعادة وأعمل وأدرس لما يزيد عن ثمان عشرة ساعة يوميا وحصلت على دبلوم من معهد الفنادق بمونتريال وآخر من الولايات المتحدة الأمريكية، ومع أنني كنت في وضع جيد بفضل الله عز وجل إلا أن طموحاتي كانت في العمل في فندق خمسة نجوم لكي أحقق حلمي وأصبح مديرًا عامًا

وبالفعل قدمت في فندق «ريجنسي هايت» في وظيفة مدير المطاعم الدائرية ثم تدرجت في الوظائف حتى وصلت إلى الإدارة العليا وحققت حلمي وهدفي بفضل الله سبحانه وتعالى. ولم أكتفِ بل خططت لكي أحصل على جائزة أفضل مدير في أمريكا الشمالية وبالفعل التحقت وقدمت ولكنني لم أوفق في المرة الأولى ولكنني كنت مصرا حتى حصلت على الجائزة في عام ١٩٩٠. كما ترى أن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه الكريم.

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللهَ بَالِغُ أَمْرِهِ﴾

وقال أيضًا: ﴿إِنَّا لاَ نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً﴾.

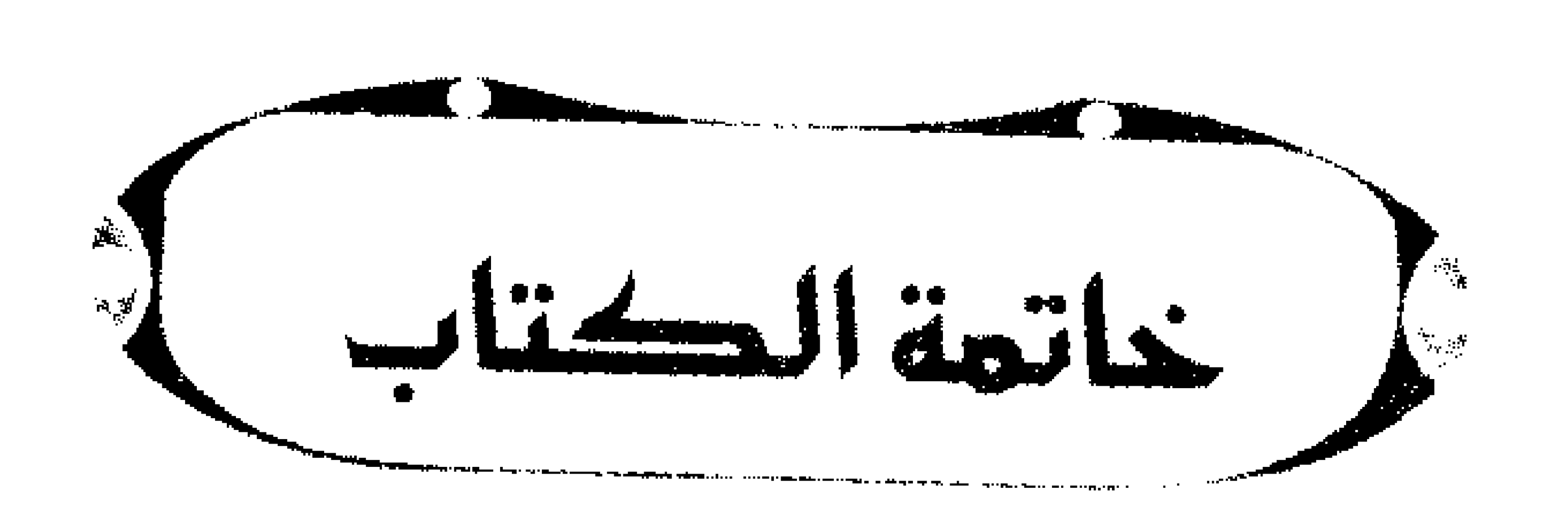
وبعد مرور أكثر من ست عشرة سنة على كل ذلك أفكر في نفسي كيف أن الله سبحانه وتعالى عندما يغلق بابا فهو يغلقه لأنه لم يعد مفيدا لنا، وقد يسبب لنا مشاكل و تحديات أكبر مما كنا نتخيل ، ويفتح لنا بابا آخر أفضل وأحسن من هذا الباب ، لأن الله سبحانه وتعالى يريد بنا اليسر ولا يريد بنا العسر وهو أكرم الأكرمين.

وما حدث لي حدث لأحد أصدقائي الذي كان يعمل في وظيفة المدير العام لأحد فنادق الخمسة نجوم في مونتريال وكان يعمل لأكثر من خمس عشرة ساعة في كل يوم وفي عطلة نهاية الأسبوع كان ينام في الفندق مع عائلته وكانت نتائجه جيده ولكن الإدارة العليا كان لها رأي آخر وأقالت صديقي من عمله فأصبح في حالة نفسية يرثى لها ومن

حدة الصدمة أصيب بجلطة في المخ ولكن بفضل الله عز وجل لم يحدث له شيء خطير، وعندما خرج من المستشفى بدأ في البحث عن عمل فوجد العمل في فندق جديد أربع نجوم به فقط مائة غرفة فقبل العمل به. وكما هي عادته عمل بجهد وبراعة عالية في التسويق فزادت أرباح الفندق مما جعل أصحابه يطلبون من صديقي أن يكون شريكا لهم بجهده وبراعته فوافق على الفور وفي خلال خمس سنوات أراد الشركاء أن يبيعوا لهم نصيبهم في الفندق فوافق واتفق الطرفان على أسلوب المدفوعات وأصبح صديقي صاحب هذا الفندق.

كنا نتكلم معا كيف أن الإنسان لا يصبر على التحديات التي تواجهه في رحلة حياته ويشعر بالقلق والخوف ، ولكن مع مرور الوقت يجد أن التحدي الذي واجهه ليس إلا بركة من الله سبحانهِ وتعالى وأن الباب الذي أغلقه الله كان في صالحنا وبدلا منه يفتح لنا بابا جديدا مملوءا بالخير.

فمن اليوم توكل على الله سبحانه وتعالى وكن مصرا على تحقيق أهدافك ، ولو أغلقت أمامك جميع الأبواب فلا تيأس واستمر في الكفاح والصبر وتأكد أن الله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملا، ولا يضيع أجر الصابرين ، وسيفتح لك بابا افضل مما كنت تتخيل لأنه أرحم الراحمين وأكرم الأكرمين.



خاتمة الكتاب

في برنامج تليفزيوني سألني المذيع هذا السؤال:

بعد كل هذه الرحلة الطويلة التي أخذت منك أكثر من ثلاثين عاما من الخبرة والدراسات والسفر حول العالم وما تعلمه للناس. هل من الممكن أن تشعر بأحاسيس سلبية؟ هل من الممكن أن تفكر أنت شخصيا في أفكار سلبية؟

فقلت له: لن أكون إنسانًا إن لم يخطر على بالي الفكر السلبي ولكني الاحظه وأفكر في السبب في وجوده وأتعرف على الرسالة والدرس الذي يحتويه وأتعلم منه ثم أحوله إلى تفكير إيجابي نافع يساعدني على التغيير الإيجابي. فكل فكرة مهما كانت سلبية تحتوي على درس محدد يساعدك على النمو والتقدم ، فمثلا اتصل بنا شخص وطلب أن يكون ممثلاً لنا في إحدى البلاد العربية وطلب أن يقابلني شخصيا، وبعد السؤال عنه قررنا المقابلة. كان شابا في أواخر العشرينات من عمره متحمسا لدرجة عالية، وسألته عن نفسه فقال: «إنه متزوج وعنده طفل واحد وإنه ملتزم ومتدين معتدل، وإن أمله أن يكون ممثلا لنا في بلده». أعجبت بأفكاره وأسلوبه الإيجابي وطموحاته وطلبت منه أن يمهلنا مدة لاستشارة فريق العمل. شكرني الشاب بأدب شديد وكرر طلبه

ووعدني بأنه سيفعل كل ما في وسعه لكي يحافظ على اسم الشركة ويحقق نجاحا أكبر من أي ممثل لنا في العالم! سلمت عليه وشكرته على الحضور، وبالفعل استشرت فريق العمل وقررنا أن نعطيه الحقوق لتمثيل شركتنا في بلده فأخبرناه بالقرار فكان سعيدا لأبعد الحدود والتقينا ووقعنا عقد الاتفاق. ثم مضى على العقد أكثر من شهرين ولم ينفذ هذا الشاب أي بند من بنوده بل وكان يتصل بنا ويعدنا بأشياء كبيرة ثم يعود إلى عدم التنفيذ!!! فوجئنا جميعا بأسلوبه الذي لم نجد له أي مبرر فهو الذي طلب عقد التمثيل وهو الذي بذل مجهودا كبيرا للحصول عليه وعندما حصل عليه بدأ يتهرب من مسؤولياته!!! بدأت أفكر في نفسي كيف أنني في سني هذا وبعد كل التجارب والخبرات التي مرت بي والناس الذين تعاملت معهم، سواء كانوا أجانب أو عربًا وعلى كل المستويات، أقع في مثل هذا المطب!!!! كانت لأفكاري سلبية ما جعل تركيزي سلبي وأحاسيسى سلبية ، ولكن كعادتي لم يستمر هذا التفكير إلا دقائق، ثم بعدها بدأت أقيم الموقف وفكرت في التحدي وفي الاستفادة التي حصلت عليها فوجدت أن المثل العربي الذي يقول: «أعطِ العيش لخبازه ولو أكل نصفه» سليم تماما وكان عليَّ أن أعطي الملف إلى المستشار القانوني للتعامل مع العقود ويعطينا رأيه القانوني في هذه المسائل ثم المتابعة في حالة الخروج عن نصوص العقد. ومن ناحية أخرى تعلمت أن لا أتسرع في مثل هذه القرارات. سامحت الشاب

وشكرته على الدرس الذي تعلمته منه.

كان من الممكن أن أغضب، وكان من الممكن أن أقاضيه حسب بنود العقد الذي وقع عليه، وكان من الممكن فعل أشياء كثيرة مبنية على التفكير السلبي ولكنها نتيجتها ستكون سلبية ولن تفيدنا في التقدم والنمو الذي نسعى إليه لأن من الأفضل أن نضع طاقتنا في تحقيق أهدافنا وليس فيما لا يفيدنا أو يفيد الآخرين.

والآن دعني أسألك:

هل من الممكن أن تشعر بالوحدة من وقت لآخر على الرغم من وجود أناس حولك؟ هل من الممكن أن تشعر بأحاسيس سلبية من وقت لآخر؟ هل من الممكن أن تشعر بالحزن والغضب ؟ وهل من الممكن أن تفكر سلبيا بعد كل الذي تعلمته ؟

الإجابة على كل هذه الأسئلة هي نعم بل وأكثر من ذلك!! لماذا؟ لأن هذه هي الحياة!! ولكن عندما تهدأ أحاسيسك وتفكر بطريقة منطقية ستجد أنك لم تستفيد أي شيء من هذا النوع من التفكير بل على العكس التفكير السلبي يبعدك عن تحقيق أهدافك ويسبب لك أحاسيس سلبية وأمراضًا ويجعلك تفقد كثيرًا من الفرص والأصدقاء، بالإضافة إلى أن العقل سيخزن هذه الأفكار وهذه الأحاسيس في الملف الخاص بها فتجد نفسك تتصرف بنفس الطريقة السلبية في كل مرة

تواجه نفس النوع من التحدي!!

والأهم من كل ذلك هو أن التفكير السلبي يقوي الذات السفلى مما يجعلك تبتعد عن الله سبحانه وتعالى.!!!

والسؤال هنا: ألم يحن الوقت أن تدرك ما تفكر فيه؟ ألم يحن الوقت لكي تضع طاقاتك وقدراتك الرائعة في تحقيق أهدافك؟ ألم يحن الوقت أن تتحكم في أفكارك وتجعلها تعمل لصالحك بدلا من أن تعمل ضدك؟ ألم يحن الوقت أن تتوكل على الله سبحانه وتعالى حق التوكل وتلجأ إليه وتتقرب منه بحب تام؟ ما رأيك؟ ألم يحن الوقت بعد أن تعيش السعادة التي تريدها؟

لذلك ابدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وقرر قرارا قاطعا أن تجعل التفكير الإيجابي جزءا أساسيا من حياتك وتعال معي نستمر في طريق رحلتنا في قوة التفكير ونكتشف معا استراتيجيات التفكير الإيجابي وكيف تحول التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي وتبني مستقبلا مشرقا بإذن الله.

* * *

من اليوم

لاحظ أفكارك قبل أن تتحول إلى تركيز.

لاحظ تركيزك قبل أن يتحول إلى إحساس.

لاحظ إحساسك قبل أن يتحول إلى سلوك.

لاحظ سلوكك قبل أن يتحول إلى نتائج.

لاحظ نتائجك قبل أن تحدد مصيرك .

أنت لست العنوان الذي أعطيته لنفسك

أو أعطاه لك الآخرون.

أنت لست اكتئاب أو قلق أو إحباط أو توتر أو فشل.

أنت لست سنك أو وزنك أو شكلك أو حجمك أو لونك .

أنت لست الماضي ولا الحاضر ولا المستقبل.

أنت أفضل مخلوق خلقه الله عز وجل.

فلو كان أي إنسان في الدنيا حقق أي شيء.

يمكنك أنت أيضا أن تحققه

بل وتتفوق عليه بإذن الله تعالى.

وتذكر دائما أن

الليل هو بداية النهار.

والشتاء هو بداية الصيف.

والألم هو بداية الراحة.

والتحديات هي بداية الخير.

والتفاؤل بالخير هو بداية القوة الذاتية.

لذلك

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك .

عش بحبك لله عز وجل.

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام.

عش بالأمل.

عش بالكفاح.

عش بالصبر.

عش بالحب

وقدر قيمة الحياة.

تستطيع أن تكون مع رائد التنمية البشرية في العالم العربي في أمسية من أمسياته الجماهيرية، وتكتشف أقوى الأساليب الفعالة في التنمية الذاتية.

لكي تتعرف على جولات د.الفقي والبلاد التي يزورها

أرجو مراجعة موقعنا على العنوان التالي:

www.ibrahimelfiky.com

عيادة د. إبراهيم الفقي

للاستشارات الشخصية والاجتماعية والمهنية والرياضية

د. الفقي يعتبر من أكثر خبراء التنمية البشرية كفاءة في مساعدة الناس على الإقلاع عن التدخين، التخلص من الوزن الزائد، التحكم في القلق والتوتر، زيادة قوة التركيز والذاكرة، الاتزان في الحياة، وكيفية استخراج القدرات الكامنة لتحقيق الأهداف.

لمعرفة المزيد أو لحجز استشارة خاصة مع الدكتور الفقي يمكنك الاتصال على الأرقام التالية:

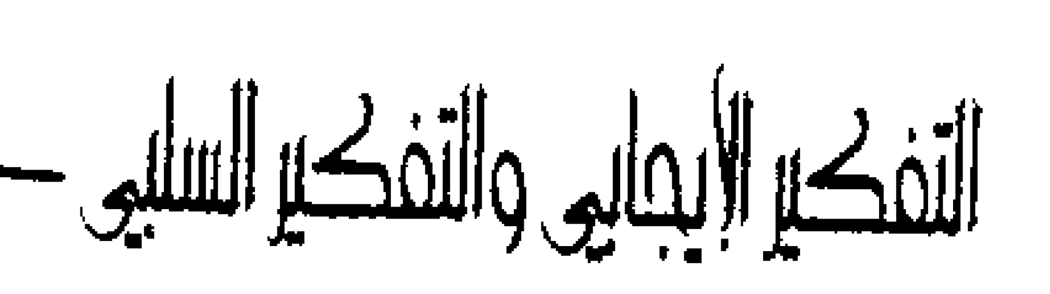
مونتريال – كندا: ١ (٥١٤) ٦٢٤-٢٣٢٢

القاهرة- مدينة نصر: ٢٢٧٢٠٠٣ - ٢٢٧٠٧٠٠٦

أو أرسل بريدًا الكترونيًا على العناوين التالية

كندا: info@ibrahimelfiky.com

مصر: train@ibrahimelfiky.com



هذا الكتاب

هذا الكتاب قد يغير حياتك إلى أفضل ما كنت تتوقع

المحاضر الكاتب وخبير التنمية البشرية العالمي د.إبراهيم الفقي

«المفكر هو صانع الأفكار، والأفكار تسبب التفكير، والتفكير يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك، والسلوك يسبب النتائج، والنتائج تحدد واقع حياتك، فلو أردت فعلاً أن تحدث تغييرًا في حياتك غير إدراك المفكر».

«التفكير الإيجابي هو مصدر قوة، وأيضًا مصدر حرية... مصدر قوة؛ لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية؛ لأنك ستتحرر من معانات وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة».

«الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاسًا من أفكارك وقراراتك واختياراتك أنت سواء كنت مدركًا لذلك أم لا، ولو أخذت المسئولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو».

«من المحتمل أن لا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك؛ فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية».

محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع

الباب الثاني

التفكير الإيجابي

* * *